महिलाका लागि
डाक्टर नभएमा

महिलाका लागि स्वास्थ्य निर्देशिका

नेपाली संस्करणको सम्पादन

कोमल भट्टराई

डा. शरदराज वन्त

डा. अरुणा उप्रेती

अंग्रेजी लेखन : ए.अगष्ट बर्न्स, रोनी लोभिक, जेन म्याक्सेल, क्याथरिन सापिरो
सम्पादक : स्यान्डी निम्यान, ***सहायक सम्पादक :*** एलेन मेटक्याल्फ

नेपाली संस्करण



ग्रामीण स्वास्थ्य तथा शिक्षासेवा गुठी (रेस्ट–नेपाल)
पो. व. ३५५ काठमाडौं, नेपाल

phect NEPAL
जनस्वास्थ्य सरोकार ट्रष्ट
(फेक्ट–नेपाल)
पो. व. ६०६४ काठमाडौं, नेपाल

अंग्रेजी संस्करण

दी हेस्पेरियन
वर्कले, क्यालिफोर्निया, यु.एस.ए.



यस पुस्तकमा दिइएका सूचनाहरूको उपयोगसम्बन्धी दायित्व वहन हेस्पेरियन फाउन्डेसन र 'महिलाका लागि डाक्टर नभएमा' नामक निर्देशिकामा योगदान पुऱ्याउनेहरूले गर्ने छैनन् । आकस्मिक अवस्थामा के गर्ने भनी तपाई निश्चित हुनुहुन्न भने तपाईले बढी अनुभव भएका मानिसहरू वा स्थानीय चिकित्सक र स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सुझाव वा सहयोग लिनुपर्दछ ।

यस पुस्तकलाई तपाईको अनुभवले सुधार गर्न सकिन्छ । हामी तपाईहरूका अनुभव, प्रचलन र अभ्यासहरूबारे जान्न चाहन्छौं । तपाई अ.न.मी., सुडेनी, ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता, डाक्टर, नर्स, आमा वा अन्य कोही हुनुहुन्छ र आफ्नो समुदायको आवश्यकता पूरा गर्न यस पुस्तकलाई अझ राम्रो बनाउन सुझावहरू दिन चाहनुहुन्छ भने हामीलाई पत्र लेख्नुहोस् । तपाईहरूको सहायताका निमित्त धन्यवाद !

अंग्रेजी प्रथम संस्करण– जून १९९७
अंग्रेजी प्रथम संस्करण– अप्रिल २०१०

ISBN : 0-942364-25-2 Paper
Hesperian Foundation
1919 Addison St # 304
Berkeley, California, 94704 USA
www.hesperian.org

नेपाली प्रथम संस्करण– वैशाख २०५८ तदनुसार April 2001
नेपाली दोस्रो संस्करण – भाद्र २०५९ तदनुसार September 2002
नेपाली तेस्रो संस्करण – जेठ २०६८ तदनुसार May 2011

मुद्रकः युनाइटेड ग्राफिक प्रिन्टर्स प्रा. लि., हाँडीगाउँ, काठमाडौं

Rural Health and Education Trust (RHEST-Nepal)
GPO BOx- 355
Kathmandu, Nepal.

Public Health Concern Trust (phect-Nepal)
GPOBOx- 6044
Kathmandu, Nepal.

नेपाली संस्करणको संयोजन समूह

सम्पादन
कोमल भट्टराई
डा. शरदराज वन्त
डा. अरुणा उप्रेती

सम्पादन सहयोगी
डा. करुणा वन्त
शाभो गौतम

चित्र
बासु क्षितिज, ज्ञानु तामाङ
र
अग्रेजी, बंगाली तथा उडिया संस्करणबाट ।

आवरण फोटो
एम्. डी. कुलुङ

चित्र सेटिङ्ग
त्रैलोकेश्वर मल्ल, नरेन्द्र श्रेष्ठ, नवीन प्रधान, हेमेश्वर मल्ल
कलर ग्राफिक प्रिन्टर्स, अनामनगर ।

आवरण डिजाइन
गोविन्द थापा
कलाकेन्द्र, बागबजार, काठमाडौं ।

कम्प्युटर टाइप तथा सेटिङ
दिनेश भट्टराई
मैतिदेवी, काठमाडौं ।

अनुवाद

दामोदर उपाध्याय

डा. अरूणा उप्रेती

कोमल भट्टराई

ध्रुब बाबु नेपाल

आनन्दकुमार राई

चन्द्रकिरण श्रेष्ठ

सरोज कोइराला

सुजन वन्त

शोभा गौतम

यस पुस्तकको प्रकाशनबारे :

धेरैजसो विकाशोन्मुख देशहरूमा जस्तै हाम्रो देशमा पनि बहुसंख्यक नेपालीहरूको लागि स्वास्थ्यसेवा सुलभ र प्राप्य नभएको कुरा त सर्वविदितै छ । त्यसमाथि पनि महिलाहरूको लागि त स्वास्थ्य सेवा झन् दुर्लभ छ । स्वास्थ्य सेवा अपर्याप्त भएर मात्र होइन हाम्रो समाजको आर्थिक संरचना, लैंगिक सम्बन्ध, संस्कार, परम्परा आदिको कारणले पनि उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाको समेत महिलाहरूको उपयोग गर्न पाएका छैनन् । अर्कातिर यिनीहरू नै महिला स्वास्थ्यका समस्याका कारणहरू पनि बनेका छन् । संकोचको कारणले होस् या आफ्नो समस्या र दुखेसो पोख्ने कोही नभएर होस् या महिलामाथि थोपरिएका अनेकन बन्देजहरूले होस्, महिलाहरू आफ्नो स्वास्थ्य समस्या आफै भित्र गुम्साएर त्यसको पीडा भोग्न बाध्य भएका छन् । यसो हुँदा सजिलै समाधान गर्न सकिने सामान्य स्वास्थ्य समस्याले पनि अन्ततः महिलाको जीवन जोखिममा परेको छ । यस्ता अनेकौं समस्याहरू स्वास्थ्य सम्बन्धी केही ज्ञान भएमा गाउँ-घरमा, आफ्नै परिवारमा र छर-छिमेकको सहयोगमा सुल्झाउन र रोकथाम गर्न सकिन्छ । त्यस बाहेक यथास्थितिलाई महिला स्वास्थ्यको हितमा सकारात्मक परिवर्तन गर्नुपर्नेबारे सचेत भएर त्यस अनुरुप कार्य गर्न थाल्ने हो भने महिलाहरू पराधिनबाट मुक्त हुनेछन् । यही कुरालाई ध्यानमा राखेर हेस्पेरियन फाउन्डेशन *(डाक्टर नभएमा किताबको मूल प्रकाशक)* द्वारा अंग्रेजी भाषामा प्रकाशित Where Women Have no Doctor पुस्तक उपयुक्त हुने हामीलाई लागेर यसको नेपाली संस्करण प्रकाशित गर्ने निर्णय गरेका हौं । विश्वका धेरै भाषाहरूमा प्रकाशित भैसकेको यो पुस्तकले महिला स्वास्थ्यका अनेकन समस्याहरू समुदायमा मिलेर सुल्झाउन मद्दत गर्ने कुरा हामीले विश्वास गरेका छौं । नेपाली संस्करणको यो पुस्तक प्राथमिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू, विकास कार्यकर्ताहरू, महिला समूहका सदस्यहरू तथा अन्य सर्वसाधारण पाठकहरूको लागि लक्षित गरिएको छ ।

अंग्रेजी भाषाबाट यसलाई नेपालीमा अनुवाद गर्दा भाषालाई सकेसम्म सरल, सम्भव भएसम्म कम प्राविधिक शब्दहरूको प्रयोग गरेका छौं । यसलाई हाम्रो सामाजिक संस्कार साथै हाम्रा समस्याका प्रकृतिलाई ध्यानमा राखेर यथासक्दो सान्दर्भिक बनाउने प्रयत्न गरेका छौं । यसो गर्दा मूल पुस्तकमा दिइएका कथा, घटनाहरूलाई तथा कुनै-कुनै सामाग्रीहरूलाई समेत केही आवश्यक परिवर्तन गरिएको छ, साथै हाम्रो परिप्रेक्षमा सान्दर्भिक नभएका केही सामाग्रीलाई पूर्णत हटाइएको छ र आवश्यक पर्ने केही जानकारी थप गरिएको छ ।

अंग्रेजीमा प्रयोग हुने कतिपय प्राविधिक शब्दहरूको उपयुक्त नेपाली शब्द पाउन सकिदैन वा भएका पनि कतिपय नेपाली शब्दहरू प्रयोगमा बारम्बार नआउने हुनाले एकनाश प्रयोग हुने गर्दैनन् । यसर्थ यो पुस्तकमा एउटै अर्थ लाग्ने एक भन्दा बढी शब्दहरूको पनि प्रयोग भएको छ । यसरी एउटा अर्थको प्रयोजनको लागि बेग्ला-बेग्लै शब्दहरूको प्रयोग हुँदा पाठकहरूलाई कुनै भ्रम नपरोस् भन्ने हामी आग्रह गर्दछौं ।

यो प्रकाशन केवल हाम्रो प्रयासबाट मात्र सम्भव भएको होइन र सम्भव हुने पनि थिएन । मूल अंग्रेजी भाषाबाट नेपालीमा अनुवादगरी नेपाली संस्करणको प्रकाशन गर्न सहयोग तथा योगदान गर्नु हुने सबै महानुभावहरू तथा संस्थाहरूप्रति यस घडीमा हामी हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं । सबैभन्दा पहिले, नेपाली संस्करण प्रकाशित गर्न अनुमती दिनुको साथै रुपान्तरण कार्यको थालनी गर्न आंशिक आर्थिक सहयोग प्रदान गरेकोमा यस किताबको मूल प्रकाशक हेस्पेरियन फाउन्डेशनप्रति हामी आभारी छौं ।

प्रारम्भमा मस्यौदा अनुवाद गर्ने महानुभावहरू कृतज्ञता ज्ञापन गर्दै पुस्तकको व्याकरणीय शुद्धाशुद्धि हेरिदिनुहुने होमनाथ भट्टराई र हेमनाथ पौड्याल, औषधिको पृष्ठहरूमा प्राविधिक पक्ष हेरिदिनुहुने औषधि व्यवस्था विभागका फर्मासिष्टहरू विमलमान श्रेष्ठ, भावा राजभण्डारी र बावुराम हुमागाईंका साथै फिल्ड टेष्टमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सृजना शर्मा, सिकाऊ संस्थामा कार्यरत मित्रहरू तथा फेक्ट- नेपालमा कार्यरत मित्रहरूको सहयोगलाई हृदयदेखि नै सरहाना गर्दै धन्यवाद दिन चाहन्छौं । हामीलाई यो प्रकाशनको लागि उत्साह दिदैं विभिन्न प्रकारले सहयोग गर्नुहुने आन्ना एर्पेल्डिङ्ग (Anne Erpelding) लाई धन्यवाद दिन चाहान्छौं ।

यस प्रकाशनको लागि अनुवाद, सम्पादन, छपाई आदिको लागि आंशिक रुपमा आर्थिक सहयोग गर्ने एस.एन.भी.-नेपाल तथा जि.टी.जेड. हेल्थ सेक्टर सपोर्ट प्रोग्राम/रिप्रोडक्टिभ हेल्थ-नेपाल प्रति पनि हामी कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।

हामीले यो पुस्तकलाई धेरै पहिले नै पाठकहरू समक्ष ल्याउने लक्ष राखेका थियौं, तर धेरै जनाको दुई वर्षसम्मको अथक

सामूहिक प्रयास हुँदाहुँदै पनि अनेकौं प्राविधिक, आर्थिक तथा अन्य व्यवहारिक समस्याले गर्दा आज मात्र यसको प्रकाशन सम्भव भयो । यो पुस्तकलाई स्तरीय बनाउने यथासम्भव प्रयत्न गर्दागर्दै र हामी यसवारे अत्यन्तै सचेत हुँदा-हुँदै पनि हामीसँग उपलब्ध भएको सिमित स्रोत तथा समयको कारणले यो संस्करण यही रुपमा मात्र प्रकाशन गर्न सकेका छौं । नेपाली भाषा तथा विषयगत विद्वानहरूको पुनरावलोकनको वावजुद पनि यो संस्करणमा हुनगएका भाषा तथा अन्य प्राविधिक गल्तिहरूको लागि नेपाली रुपान्तरणको सम्पादनसमूह नै जिम्मेवार रहेको कुरा पाठकहरूलाई जानकारी गराउन चाहन्छौं । यो पुस्तक उपयोगी सावित भएमा दोस्रो संस्करणको प्रकाशन गर्दा यसलाई तपाईंहरूको सुझाव पाएर बढी परिमार्जन गर्न सकिने कुरामा हामी विश्वस्त छौं ।

अन्तमा यसको प्रकाशनमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष सहयोग गर्नुहुने कतिपय व्यक्ति तथा संस्थाहरूलाई यहाँ उल्लेख गर्न हामीले छुटाएका हुन सक्छौं । यसैगरि यस पुस्तकमा समाविष्ठ नेपाली सन्दर्भका लागि अनुमति लिन नसकेकोमा सन्दर्भ प्रशङ्गहरूका स्रोत सस्थाहरूसंग तथा सूचिमा छुट्न गएका सहयोगीहरूसंग क्षमायाचना गर्दै आभार प्रकट गर्दछौं ।

- नेपाली संस्करणको संयोजन समूह

दोस्रो संस्करणको बारेमा

पहिलो संस्करण छापिएको एक वर्षपछि नै यो पुस्तकको दोस्रो संस्करण पाठकहरू समक्ष ल्याउन पाउँदा हामीलाई ज्यादै खुी लागेको छ । यस संस्करणमा हामीले भाषाको अशुद्धि सच्याउनु बाहेक केही सामग्रीहरूलाई पनि हाम्रो आवश्यकता अनुसार अझ बढी सान्दर्भिक बनाउने प्रयास गरेका छौं ।

पहिलो संस्करणमा छापिएका प्रतिहरूलाई लक्षित पाठकहरूसम्म पुऱ्याउन सहयोग पुऱ्याउने संघसंस्था तथा व्यक्तिहरूप्रति आभार प्रकट गर्दै यस संस्करण प्रकाशन गर्न सहयोग गर्ने सबैप्रति हामी कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौं । हाम्रो देशमा विद्यमान महिला स्वास्थ्यमा जटिल समस्याहरूको समाधानमा यो पुस्तकले सानो भए पनि योगदान गर्न सक्नेछ भन्ने हामीलाई विश्वास छ । त्यसैले यो संस्करण प्रकाशन गर्नमा आंशिक रुपमा आर्थिक सहयोग गर्ने अमेरिकन **हिमालयन फाउन्डेसन र क्याटलिस्ट फाउन्डेसन अमेरिका**लाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै गत संस्करणमा जस्तै '**महिलाका लागि डाक्टर नभएमा**' नामक यो पुस्तकको दोस्रो संस्करणलाई पनि लक्षित पाठकसमक्ष पुऱ्याउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सहयोग गरिदिनु हुन हामी सबैलाई सविनय अनुरोध गर्दछौं ।

तेस्रो संस्करणको बारेमा

पहिलो र दोस्रो संस्करणपछि यस पुस्तक को माग विभिन्न सम्बन्धित क्षेत्रवाट आएकोले तेस्रो संस्करण पाठकहरू समक्ष ल्याउन पाउँदा हामीलाई अत्यन्त खुसी लागेको छ । यस संस्करणमा समय सापेक्ष अनुसार केही पाठहरूमा परिमार्जन गरिएको छ जसले यस पुस्तकलाई अझ सान्दर्भिक बनाँउछ भन्ने विश्वास गरेका छौं ।

पहिलो र दोस्रो संस्करणमा छापिएका प्रतिहरूलाई लक्षित पाठकहरू समक्ष पुऱ्याउन सहयोग पुऱ्याउने विभिन्न संघसंस्था तथा व्यक्तिहरूप्रति हामी आभार प्रकट गर्दै यस संस्करण प्रकाशन गर्न सहयोग गर्ने सबैप्रति हामी कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौं ।

हाम्रो देशमा विद्यमान महिला स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधानमा यो पुस्तकले सानो भएपनि योगदान गर्न सक्नेछ भन्ने हामीलाई विश्वास छ । त्यसैले यो संस्करण प्रकाशन गर्नमा सहयोग गर्ने "**द हेस्पेरियन फाउन्डेशन, क्यालिफोर्निया**" लाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै पूर्व संस्करण जस्तै "**महिलाका लागि डाक्टर नभएमा**" नामक यो पुस्तकको तेस्रो संस्करणलाई पनि लक्षित पाठकसमक्ष पुऱ्याउन आ-आफ्नो ठाँउबाट सहयोग गरिदिनुहुन हामी सबैलाई सविनय अनुरोध गर्दछौँ ।

पुस्तकका विषयमा :

यो पुस्तक महिलाहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार गर्न सहयोग पुऱ्याउन र सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा सम्वन्धित अन्य व्यक्तिहरूलाई महिलाहरूको आवश्यकता पुरा गर्न सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले लेखिएको हो । हामीले कुनै पनि औपचारिक तालिम प्राप्त नगरेका वा केही मात्रामा तालिम पाएकाहरूका निम्ति उययोगी हुने सूचना समावेश गर्ने प्रयास गरेका छौं ।

यस पुस्तकमा महिला स्वास्थ्य समस्याका व्यापक क्षेत्र समावेश गरिएको भए पनि औलो, परजिवी, पेट तथा आन्द्रासम्बन्धी समस्या वा अन्य रोग जस्ता महिला र पुरुष दुवैलाई असर गर्ने समस्याहरू समावेश गरिएका छैनन् । यस प्रकारका समस्याहरू सम्बन्धमा जानकारीहरू चाहिएमा ***'डाक्टर नभएमा'*** वा अन्य चिकित्सासम्बन्धी पुस्तक हेर्नुहोस् ।

कुनै-कुनै अवस्थामा यस पुस्तकमा उपलब्ध सूचनाहरूले मात्र कुनै स्वास्थ्य समस्या समाधान गर्न पर्याप्त हुँदैनन् । यस्तो अवस्थामा अरू सन्दर्भ सामग्रीहरूको पनि सहायता लिनुहोस् । समस्याका आधारमा हामीले यस पुस्तकमा निम्न सुझावहरू दिन सक्छौं ।

- ***स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायता लिनुहोस् ।*** यसको अर्थ उक्त समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्नका लागि तालिमप्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले सक्छन् भन्ने कुरामा तपाई निश्चिन्त हुनुपर्छ ।
- ***स्वास्थ्य सेवाको*** *(medical)* ***सहायता लिनुहोस् ।*** यसको अर्थ तपाई स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित व्यक्तिहरू वा डाक्टर भएको वा आधारभूत परिक्षणहरू गर्न सकिने प्रयोगशाला भएको स्थानमा जानुपर्छ ।
- ***अस्पतालको सहायता लिनुहोस् ।*** यसको अर्थ तपाईले आकस्मिक सेवा, शल्यक्रिया वा विशेष परिक्षणका लागि आवश्यक उपकरण उपलब्ध अस्पतालका डाक्टरसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

तपाईलाई आकस्मिक सेवा लिन आवश्यक भएमा यो चित्र देखिने छ ।



यातायात

यो पुस्तकको उपयोग कसरी गर्ने :

पुस्तक भित्रबाट सूचना प्राप्त गर्न

आफूले जान्न चाहेको विषय पत्ता लगाउने : यसको निमित्त तपाई विषयसूची हेर्न सक्नुहुन्छ ।

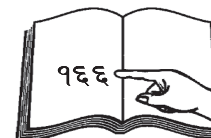
विषयसूची (Contents) : यो पुस्तकको शुरुका पृष्ठमा दिइएको छ र हरेक भागहरूको सूची प्रत्येक भागको सुरुको पृष्ठमा छ । यस सूचीमा दिइएका विषयहरू (topic) हरेक पृष्ठमा गाढा अक्षरमा पनि लेखिएका छन् ।

धेरैजसो भागहरूको अन्तमा 'परिवर्तनका लागि गर्नसकिने कामहरू' नामक अंशहरू छन् । यी अंशहरूमा तपाईको समुदायमा महिलाहरूको स्वास्थ्य सुधारका निम्ति काम गर्नका लागि सुझावहरू दिइएका छन् ।

पृष्ठबाट सूचना प्राप्त गर्ने

कुनै पनि पृष्ठमा चाहिएको सूचना प्राप्त गर्न सर्वप्रथम त्यो पृष्ठ पुरै पढ्नुहोस् । हरेक पृष्ठलाई दुई भागमा बाँडिएको छ– ठूलो मुख्य स्तम्भ (कोलम) र पृष्ठको छेउतर्फ सानो स्तम्भ (कोलम) । मुख्य स्तम्भमा विषयको मोटामोटी सबै जानकारी दिइएकोछ । साना स्तम्भमा दिइएको थप जानकारीले तपाईलाई उक्त विषय बुझ्न थप मद्दत पुऱ्याउने छ ।

पुस्तकको कुनै पृष्ठको सानो स्तम्भमा पुस्तकको सानो चित्र दिइएको छ । यसको अर्थ त्यस पृष्ठमा दिइएको विषयबारे थप जानकारी पुस्तकको अन्य भागमा पनि दिइएको छ भनी बुझ्नु पर्छ । पुस्तकको चित्र मुन्तिर विषयको नाम दिइएको हुन्छ र पुस्तकको चित्रमा लेखिएको अंकले त्यो विषय कुन पृष्ठमा छ भनेर जनाउँछ । धेरै विषयहरू छन् भने चित्र एउटै हुन्छ तर विषयहरू र पृष्ठ संख्याहरू चित्रको तल सूचिकृत गरिएको हुन्छ ।



प्रोटिन पाइने खानेकुराहरू

पृष्ठमा दिइएका विभिन्न वस्तुहरूले के जनाउँछन् :

धेरै पृष्ठहरूमा एक भन्दाबढी **शिर्षकहरू** छन् । सानो स्तम्भमा दिइएका शिर्षकले पृष्ठमा छलफल गरिएको विषयको सामान्य जानकारी दिन्छ भने मुख्य स्तम्भमा दिइएको शिर्षकले विशिष्ट/खास विषयहरू दिन्छ ।

भाग शिर्षक

पृष्ठ संख्या — ७४ गर्भावस्था र शिशु जन्म

सामान्य विषय — **गर्भावस्थाका खतरा चिन्हहरू**

हात र अनुहार सुन्निनु वा ज्यादै टाउको दुख्नु तथा आँखा तिरमिराउनु इक्ल्याम्पसिया)

गर्भवतीहरूको अलि-अलि गोडा, पिँडौला, गोलीगाँठा सुन्निनु सामान्य कुरा हो । तर हात र अनुहार पनि सुन्निन, आँखा तिरमिराउन, खासगरी टाउको दुख्न र पेट दुख्न थाल्यो भने रक्त विषाक्तता अर्थात् रगतमा भएको खराबी मानिन्छ । इक्लाम्पिसिया हुँदा कम्प छुट्छ, जसले गर्दा आमा र बच्चा दुबै मर्ने सम्भावना रहन्छ ।

विशिष्ट /खास विषय

के गर्ने ?

- रक्तचाप नाप्न जान्ने मानिसलाई रक्तचाप नाप्न लाउनुहोस् । आवश्यक परेमा स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पताल पनि जानुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म देब्रेतिर कोल्टो परेर आरामका लागि पल्टनुहोस् ।
- प्रोटिनयुक्त खाना बढीभन्दा बढी खाने प्रयास गर्नुहोस् ।
- बच्चा पाउन स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जाने योजना बनाइ राख्नुहोस् ।

यो पृष्ठ हेर्नुहोस् — १६६

यस विषयमा थप जानकारीका लागि — प्रोटिन पाइने खानाहरू

*इक्ल्याम्पसियाका **खतराका चिह्नहरू***

- हात र अनुहार सुन्निनु
- टाउको ज्यादै दुख्नु
- धमिलो देख्नु/आँखा तिरमिराउनु
- भाउन्न हुनु
- अचानक पेट अत्यधिक दुख्न थाल्नु
- रक्तचाप १४०/९० वा बढी हुनु ।
  (पृष्ठ ५०६ हेर्नुहोस्)

आकस्मिक सेवा लिनुहोस् — यातायात

महत्वपूर्ण कुरा : ***यदि कुनै महिलामा** इक्ल्याम्पसियाका **कुनै चिह्नहरू देखापरे भने सबैभन्दा पहिले उनलाई उपचार सेवा लिनु जरुरी हुन्छ । यदि उनलाई कम्प छुटिरहेको भए पृष्ठ ८७ मा हेर्नुस् ।***

अन्त्यमा महत्वपूर्ण सूचना

विषय सूची :

भाग– १

महिला स्वास्थ्य भनेको के हो ?



'महिला स्वास्थ्य' भनेको के हो ?

महिला स्वस्थ छिन् भने आफ्नो दैनिक कार्य गर्ने, परिवार तथा समुदायमा धेरै भूमिका निर्वाह गर्नसक्ने र सबैसँग सुमधुर सम्बन्ध राख्न सक्ने हुन्छिन् । महिलाको स्वास्थ्यले उनको जीवनका सबै पक्षहरूलाई असर पुऱ्याइरहेको हुन्छ । यस्तो भए पनि विगतमा 'महिलाको स्वास्थ्यसेवा' भन्नाले गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा गरिने मातृशिशु सेवालाई मात्र बुझिन्थ्यो । महिलाको स्वास्थ्य सेवा भन्नाले गर्भावस्था र सुत्केरी सेवाबाहेक अरु बेलाको सामान्य स्वास्थ्य सेवा पनि हुन् भन्ने बुझ्नुपर्छ । महिलाले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न उनको सामाजिक र सांस्कृतिक परिवेश पनि बुझ्नु जरुरी छ ।

➤रोग नहुनु मात्र असल स्वास्थ्य होइन । असल स्वास्थ्य भनेको महिलाको शरीर, दिमाग र आत्मा तन्दुरुस्त हुनु हो ।

यस पुस्तकमा हामीले महिला स्वास्थ्यलाई फरक ढङ्गले प्रस्तुत गरेका छौं । पहिलो कुरा महिलाले श्रीमती र आमाको भूमिकाको रूपमा मात्र होइन जीवनभर स्वास्थ्य सेवा पाउनु सबै महिलाहरूको अधिकार हो भन्ने कुरामा हामी विश्वास गर्छौं । दोस्रो कुरा– महिला स्वास्थ्यलाई उनको शारीरिक बनोटले मात्र होइन, उनी बाँचेको सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आर्थिक परिवेशले पनि प्रभाव पार्ने गर्दछ भन्ने हाम्रो मान्यता छ ।

यस्तै परिवेशहरुले पुरुषको स्वास्थ्यलाई पनि प्रभाव पार्दछन् । तापनि महिलालाई भने यिनै कारणहरूले गर्दा दोस्रो दर्जा मानेर पुरुषको भन्दा फरक ढङ्गले उपचार गरिन्छ । महिलाहरूसँग कम अधिकार र थोरै मात्र स्रोत भएकोले परिवार तथा समुदायमा उनीहरूको तल्लो स्तर रहेको छ । यस्तो आधारभूत असमानता हुनुमा निम्न लिखित कारणहरू रहेका छन् :

- महिलाहरू पुरुषभन्दा बढी गरीबीका सिकार हुने गर्छन् ।
- आफूलाई आत्मनिर्भर गराउन सघाउने सीप र शिक्षा आर्जन गर्ने अवसरबाट पनि पुरुषभन्दा महिलाहरू नै बढी वञ्चित रहेका छन् ।
- महिलाहरूले पुरुषको जति स्वास्थ्यसम्बन्धी आवश्यक सूचना र सेवा लिने अवसर पाउँदैनन् ।
- महिलाहरू पुरुषले जस्तो अत्यावश्यक स्वास्थ्यसेवा लिने निर्णय आफैं लिन पाउँदैनन् ।

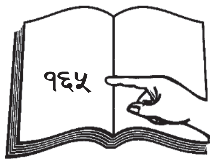
उपर्युक्त तथ्यहरुले हामीलाई महिलाको कमजोर स्वास्थ्यको कारणको जरो पत्ता लगाउन सहयोग गर्दछ । महिलाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन उनीहरूका स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्नैपर्छ भने उनीहरूको जीवनस्तरमा परिवर्तन ल्याउनु पनि आवश्यक छ । यसो गर्न सकेमा उनीहरूले आफ्नो स्वास्थ्यका बारेमा आफैंले निर्णय गर्ने अधिकार पाउँछन् ।

महिलाले आफ्नो स्वास्थ्यका बारेमा आफैं निर्णय लिनसके उनलाई मात्र होइन, उनको परिवार, समुदाय वा सबैलाई फाइदा हुन्छ । स्वस्थ महिलासँग आफ्नो सामर्थ्य देखाउने प्रशस्त मौका हुन्छ । बच्चा पनि स्वस्थ हुनेछ, उनले परिवारको राम्रो हेरचाह गर्न सक्नेछिन् भने समुदायमा पनि धेरै योगदान गर्नसक्नेछिन् । यस दृष्टिकोणले महिला स्वास्थ्य भनेको उनको मात्र समस्या होइन भन्ने कुरा बुझ्न सघाउँछ । वास्तवमै महिला स्वास्थ्य समुदायको सरोकारको विषय हो ।



महिलाहरू रोग लाग्ने र कमजोर स्वास्थ्य हुने खतरामा हुन्छन्

➤ *पर्याप्त पौष्टिक आहार नपाउँदा बालिकाहरू राम्ररी बढ्न र हुर्कन सक्दैनन् ।*



स्वस्थ रहनका लागि के खाने ?

महिलाको शरीर पुरुषको भन्दा केही फरक हुन्छ तर यो फरक भन्दा पुरुष र महिलाबीच भएका आधारभूत असमानताहरूले गर्दा महिलाहरूलाई रोग लाग्नसक्ने र स्वास्थ्य कमजोर हुने खतरा भइरहन्छ । यहाँ महिलाहरूलाई धेरै असर गर्ने केही स्वास्थ्य समस्याहरूको चर्चा गरिएको छ ।

न्यूनपोषण

न्यूनपोषण गरिब मुलुकका महिलाहरूमा सर्वत्र पाइने तथा कमजोर गराउने (disabling) स्वास्थ्य समस्या हो । न्यूनपोषणबाट हाम्रो जस्तो गरिब मुलुकको धेरैजसो जनसंख्या त्यसमा पनि खास गरेर बालबालिकाहरू पीडित हुन्छन् । त्यसमाथि पनि विशेष गरेर बालिकाहरू यस समस्याबाट बढी पिडित हुने गर्छन् । हाम्रो समाजमा बाल्यावस्थाको सुरुमै छोरालाई भन्दा छोरीलाई कम आहार दिइन्छ । परिणामतः ऊ ढिलो बढ्छे र उसका हाडहरू मजबुत हुन सक्दैनन् (यही कारणले पछि बच्चा जन्माउने बेलामा कठिनाइ पर्छ) । जब ऊ युवती हुन्छे, यो समस्या झन् बढ्छ । जब महिनावारी सुरु हुन्छ, गर्भ रहन्छ र स्तनपान गराउनुपर्छ त्यसबेला राम्रो खान्कीको आवश्यकता हुन्छ, आवश्यक पोषण हुन नसके यस वेला समस्या ज्यादै जटिल हुन्छ ।

पर्याप्त पौष्टिक आहारा नपाउँदा उसको स्वास्थ्य कमजोर हुन्छ । थकावट, नातागत र रक्तअल्पताबाट ऊ सिकिस्त हुन पुग्छे । यदि कुपोषित महिला गर्भवती भई भने बच्चा जन्माउँदा अत्यधिक रक्तस्राव हुने, संक्रमण हुने वा बच्चा सानो जन्मने जस्ता चिन्ताजनक जटिलताहरू आउन सक्छन् ।



महिला स्वास्थ्यलाई उनको सामाजिक स्तरभन्दा फरक राखेर हेर्न सकिँदैन । हाम्रो देशका महिलाहरू श्रीमान् र छोरालाई दिएर बाँकी रहिहाल्यो भने मात्र दूध पिउने गर्छन् । खाना पनि श्रीमान्लाई खुवाइसकेपछि मात्र खान्छन् । सधैँजसो महिलालाई थोरै खाना बंचेको हुन्छ । यी कुराहरूले नै महिलाको कम महत्त्व रहेको दर्साउँछ ।

–**चेतना,** *अहमदावाद भारत ।*

प्रजनन स्वास्थ्य समस्याहरू

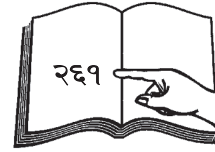
यौन संक्रमण तथा एच.आई.भी./एड्स महिलाको शारीरिक बनोटका कारणले गर्दा उनलाई यौन संक्रमण तथा एच.आई.भी./एड्स लाग्ने जोखिमता पुरुषलाई भन्दा केही बढी हुन्छ किनभने पुरुषको वीर्य महिलाको योनीभित्र पस्छ र वीर्यमा रहेका किटाणुहरू योनीको पातलो भित्ताबाट सोसिएर रगतमा पुग्छन् । महिलामा संक्रमणका चिह्नहरू प्रायजसो नदेखिने भएकाले उनले समयमै उपचार पनि पाउन सक्दिन ।

तर यो समस्या महिलाको शारीरिक बनावटसँग मात्रै गाँसिएको छैन, वास्तवमा यौनरोग र एच.आई.भी.को समस्या हाम्रो सामाजिक अवस्थासँग बढी गाँसिएको छ । महिलाहरू धेरैजसो अवस्थामा यौनसम्पर्क राख्ने/नराख्ने कुराको निर्णय गर्न र असुरक्षित यौनसम्पर्कलाई अस्वीकार गर्न पाउँदैनन् । परिणामतः विश्वमा बर्सेनि १ करोड ७० लाख महिलालाई यौन संक्रमण हुने गर्छ । उपचार नहुँदा यौन संक्रमण कारण अति दुखाई, प्रजनन अङ्गहरूका कडा संक्रमणित रोगहरू (PID), बाँझोपन, *गर्भावस्थाका* समस्याहरू तथा पाठेघरको क्यान्सर हुने बढी खतरा हुनसक्छ । एच.आई.भी./एड्सले त ज्यानै लिन्छ ।

बारबार सुत्केरी हुनु : विश्वका धेरै भागमा ३३ देखि ५० प्रतिशत युवतीहरू २० वर्ष नपुग्दै बच्चा जन्माउने गर्छन् । परिवार नियोजनका साधन अपनाउन नसक्दा बर्सेनि बच्चा जन्माउने महिलाहरू सुत्केरीबाट राम्ररी तङ्ग्रिन पनि पाउँदैनन् । यसले गर्दा महिलाहरूको स्वास्थ्य कमजोर हुने र *गर्भावस्था* तथा बच्चा जन्माउँदा जटिलताहरू हुने जखिममा सक्छन् । बारबार बच्चा जन्माउनुको मतलब उनले आफ्नो जीवन आफ्नै वशमा लिन, शिक्षा पाउन र आत्मनिर्भर हुनसक्ने सीप सिक्न नपाउनु पनि हो ।

गर्भावस्था र बच्चा जन्माउने बेलामा हुनसक्ने जटिलताहरू : विश्वमा नै गएको ४० वर्षयता शिशु-मृत्यु संख्यामा धेरै नै कमी आएको छ तर गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा मर्ने महिलाहरूको संख्यामा भने कमी आएको छैन । *गर्भावस्था*सम्बन्धी समस्याका कारणले नै विश्वमा हरेक एक मिनटमा एउटी महिलाको ज्यान जाने गर्छ । विश्वमा हरेक एक मिनटमा ३० वटी महिलालाई *गर्भावस्था*सम्बन्धी स्वास्थ्य समस्या देखापर्ने गर्छ । यसको मतलब अहिलेसम्म विश्वका गरिब देशहरूका २५ प्रतिशत महिलाहरू गर्भावस्था र बच्चा जन्माउँदाका जटिलताहरूबाट चिन्ताजनक रूपले प्रभावित छन् ।

असुरक्षित गर्भपात : जब महिलाले गर्भ झार्न असुरक्षित गर्भपात गराउँछन्, उनको जीवन खतरामा पर्छ । विश्वमा हरेक दिन ५० हजार जति महिला तथा केटीहरू गर्भ झार्न असुरक्षित गर्भपातको उपाय अपनाउँछन् किनकि उनीहरूसँग सुरक्षित गर्भपात गराउने उपाय छैन । यसैकारणले पछि धेरैको सन्तान नहुने वा कडा दुखाइ, संक्रमण हुने र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू रहिरहन्छन् । नेपालमा गर्भपात सम्बन्धी कानुन भर्खरै बनेको भएतापनि स्वास्थ्यसेवा सुविधा अझै अपर्याप्त भएकोले अधिकांश महिलाहरूले सुरक्षित गर्भपात गराउने सकिरहेका छैनन् ।



यौन संक्रमण तथा गुप्ताङ्गका अरू संक्रमण

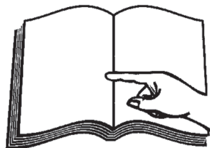
➤ *यौन संक्रमण सामाजिक सरोकारको विषय हो किनकि महिलाहरूले धेरैजसो अवस्थामा आफ्नो इच्छाविपरीत असुरक्षित यौनक्रियामा संलग्न हुनुपर्छ ।*



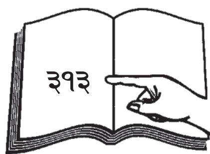
➤ *सुत्केरीमा आउने समस्याले विश्वमा विश्वमा हरेक एक मिनटमा एकजना महिलाको मृत्यु भइरहेको छ ।*

➤ *असुरक्षित गर्भपातका कारण विश्वमा बर्सेनि ७० हजार महिलाहरू मर्छन् ।*

➤ *महिला र पुरुष दुवैलाई धेरैजसो एकै खाले रोगहरू लाग्ने भए पनि महिलालाई ती रोगहरुले फरक ढङ्गले नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छन् ।*



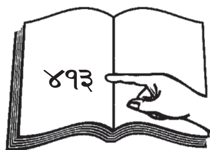
क्षयरोग
मादक पदार्थ र लागु औषधि ४३५



पेसागत स्वास्थ्य

➤ *महिलाहरू आफ्नो घरभित्र र बाहिरको कामले गर्दा अस्वस्थ हुने जोखिममा हुन्छन् । घरभित्र र बाहिरको दोहोरो काम र दिनभरका कामले गर्दा उनीहरुको रोगसँग लड्ने क्षमतामा कमी आएको हुन्छ ।*

➤ *मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू पनि अरू स्वास्थ्य समस्याहरूझैं चिन्ताजनक हुन सक्छन् ।*



मानसिक स्वास्थ्य

महिलालाई हुने प्रायजसो स्वास्थ्य समस्याहरू

महिलाहरू कामको बोझ, कम पोषण वा ज्यादै थकित भइरहने हुनाले पुरुषभन्दा बढी बिरामी भइरहन्छन् । रोगले पनि पुरुषलाई भन्दा महिलाहरूलाई बढी नोक्सानी पुऱ्याउँछ । जस्तो, महिलाहरू बिरामी हुँदा कमजोर भए वा अपाङ्ग भए भने लोग्नेले उनलाई छोडिदिन पनि सक्छ ।

महिलाहरू बिरामी हुँदा आफू थला परेपछि मात्र उपचार खोज्छन् या खोजिन्छ । जस्तै टी.बी. रोग महिला र पुरुष दुवैलाई सराबरी फैलिरहेको छ तर पुरुषले बढी र महिलाले ज्यादै कम उपचार गराइरहेका छन् । धेरैजसो महिलाहरू त रोगको निदान नभईकन नै मर्छन् । यसका साथै पुरुषलाई पनि असर गर्ने अरू स्वास्थ्य समस्याहरूले महिलाहरूलाई बढी असर गरेको देखिएको छ । जस्तै नेपालमा धेरै महिलाहरू धूमपान वा मद्यपानको लतबाट हुने समस्याबाट पनि ग्रसित भइरहेका छन् ।

कामको बढी बोझबाट उत्पन्न खतराहरू



महिलाहरू शारीरिक क्षमताले भ्याउने भन्दा बढी काम गर्ने हुनाले अस्वस्थ्य हुन्छन् । घरभित्र गरिने भात-भान्साको धुँवा-धूलोले हुने फोक्सोको रोग महिलाको प्रमुख पेसागत रोग भएको छ । पानीबाट फैलने रोगले पनि महिलालाई धेरै प्रभाव पारेको छ किनभने महिलाहरू अधिकांश समय पानी खेलाएर बस्ने गर्छन्– चाहे लुगा धुँदा वा पानी भर्दा होस् वा रोपाइ गर्दा होस् ।

धेरै महिलाहरूको घरबाहिर काम गर्ने स्थान असुरक्षित भएका कारणले पनि उनीहरुमा स्वास्थ्य समस्या हुने गर्दछ । साथै बाहिरको काम गरेर फर्केपछि पनि उनीहरू आफ्नो नियमित घरधन्दा गर्छन् । यसरी उनीहरूले दोब्बरभन्दा बढी काम गर्नुपर्छ । यसले गर्दा उनीहरू बढी थाक्छन् र बिरामी हुने खतरा बढ्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू

महिला तथा पुरुष दुवैलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ तर मानसिक बेचैनीले पुरुषलाई भन्दा महिलालाई बढी नोक्सान गराउँछ । अझ समाजमा उथलपुथल भइरहेको समुदायमा धेरै बच्चाबच्चीकी आमा वा उत्पीडित महिलालाई अझ बढी यसले नोक्सान पुऱ्याउँछ । यद्यपि जुनसुकै खाले मानसिक स्वास्थ्यका समस्या आइपरे पनि महिलाले पुरुषभन्दा कम सहयोग पाउँछन् ।

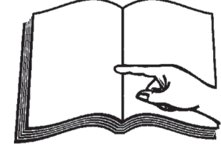
उत्पीडन ⁄ हिंसा

हाम्रो देशमा महिलामाथि हुने उत्पीडनलाई प्रायः स्वास्थ्य समस्याका रूपमा हेरिँदैन तर उत्पीडनको परिणामले महिलालाई गम्भीर रूपका चोटपटक लाग्ने मानसिक स्वास्थ्य समस्या उब्जने, *शारीरिक दुर्बलता* (अपाङ्गपन) हुने र कहिलेकाँहीं मृत्युसमेत हुने हुन्छ। कैयौं युवतीहरू आफन्त र साथीहरूबाट नै यौनशोषणको सिकार हुन्छन्। कैयौं महिलाहरूमाथि आफ्नै श्रीमान्‌हरूबाट यौन तथा शारीरिक दुर्व्यवहार भएका छन्। महिलाहरूलाई *बलात्कार र यौन दुर्व्यवहार* हुनसक्ने त्रास सधैं नै भइरहन्छ। यस्ताखाले उत्पीडन⁄हिंसा प्रायजसो विश्वका सबै भागमा तथा सबै समाजमा भइरहन्छ।



संसारका अन्य देशमा जस्तै हाम्रो देशमा पनि महिलाहरूमाथि भएका घरेलु हिंसाहरू लुकाइन्छन् किनकि प्राय जसो यसको दोष पुरुषलाई होइन, महिलालाई लगाउने गरिन्छ। हिंसा गर्ने पुरुषलाई विरलै सजाय हुने गर्दछ।

➤ *महिलामाथि हुने उत्पीडन ज्यादाजसो आफैंले चिनेजानेका व्यक्तिबाट हुनेगर्छ। तर कुनै उजुरी गरिँदैन र गरिए पनि पुरुषलाई सजाय हुँदैन।*



हिंसा ३१३
बलात्कार तथा यौन दुर्व्यवहुर, ३२७

कसरी महिलाहरूको जीवन कमजोर स्वास्थ्यतर्फ धकेलिन्छ ?

हुनत उल्लिखित सबै स्वास्थ्य समस्याले हाम्रो देशका सबै महिलाहरू पीडित हुने गर्दैनन्। तीमध्ये न्यूनपोषण, बारम्बार गर्भवती हुने र कामको बोझ जस्ता ३ वटा समस्याले भने धेरै महिलाहरू पीडित हुने गर्छन्। यी समस्याहरूमध्ये एउटैले पनि महिलाको सम्पूर्ण स्वास्थ्यलाई असर गर्छ र अस्वस्थ बनाइरहन्छ। गर्भवती हुँदा औलो, हेपाटाइटिस, मधुमेह तथा रक्तअल्पताजस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू आईपर्छन् र तिनले महिलाको स्वास्थ्यलाई जोखिममा पुऱ्याउँछन्। यसले गर्दा नै पुरुषभन्दा महिलाहरूको स्वास्थ्य कमजोर हुने सम्भावना हुन्छ।



महिलाको स्वास्थ्य कमजोर हुने कारणहरू

महिलालाई हुने स्वास्थ्य समस्याका धेरैजसो प्रत्यक्ष कारणको नाम सजिलै बताउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि यौनरोग विभिन्न किटाणुहरूबाट हुन्छ, कुपोषण पर्याप्त पौष्टिक आहार नहुनाले हुन्छ र गर्भावस्थामा हुने समस्या गर्भावस्थाको हेरचाहको कमीले हुन्छ । यी प्रत्यक्ष कारणहरूभित्र दुईवटा प्रमुख कारणहरू लुकेका छन्– गरीबी र अर्को महिलाको निम्न सामाजिक स्तर (दोस्रो दर्जा) । यी दुई कारणले नै महिला स्वास्थ्य समस्यालाई चर्काईदिएका छन् ।

गरिबी

विश्वका ३ जना महिलामध्ये २ जना गरिब छन् । महिलाहरू पुरुषभन्दा बढी गरिब मात्र होइन, उनीहरू गरिबहरूमध्ये पनि गरिब छन् ।

हाम्रो देशमा पनि लाखौं महिलाहरू गरिबीको कुचक्रमा फसेका छन् । महिलाका लागि यो कुचक्र जन्मनुअघि नै सुरु हुन्छ । गर्भावस्थामा आवश्यक आहार नपाउने महिलाबाट जन्मने बच्चा कम तौलका हुन्छन् र राम्ररी फस्टाउँदैनन् । गरिब परिवारमा छोरीहरूले छोराहरू जत्तिको आवश्यक आहार नपाउने भएकाले उनीहरू पुड्का हुने गर्छन् । छोरीलाई पढाइदैन, पढाएपनि कम पढाइन्छ । पढाइ र सीप नहुने हुनाले पुरुषले जस्तै काम गरे पनि थोरै ज्याला पाउँछन् । घरको काम त बिनातलबी भइहाल्यो । अत्यधिक कामको बोझ र थकावट, न्यूनपोषण र गर्भावस्थाका बेलामा हुने बेस्याहारले महिला तथा उनका बच्चाको समेत स्वास्थ्य कमजोर हुने गर्दछ ।

गरिबीले महिलालाई अत्यन्तै दयनीय स्थितिमा बाँच्न वाध्य गराएकोछ । यसले गर्दा उनीहरूमा धेरै शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू आई पर्छन् । उदाहरणका लागि गरिब महिलाहरू प्राय :

- फोहोर वा कम सरसफाइ भएका र स्वच्छ पानी नभएको घरमा बस्छन् ।
- आवश्यक राम्रो खाना पाउँदैनन् । उनीहरूको अधिकांश समय र शक्ति हातमुख जोड्ने समस्याकै लागि खर्च हुनेगर्छ ।
- जोखिमपूर्ण काम र धेरै घन्टा काम गर्न बाध्य हुनुपर्छ ।
- स्वास्थ्यसेवा निःशुल्क नै छ भने पनि उपयोग गर्न सक्दैनन् किनकि उनीहरू कामबाट फुर्सद पाउँदैनन् वा परिवार छाड्न सक्दैनन् ।



- बाँच्नका लागि यति नङ्ग्रा खियाइरहेका हुन्छन् कि आफ्ना आवश्यकताहरूमा ध्यान दिन, सुखी भविष्यको योजना बनाउन वा नयाँ सीप हासिल गर्न उनीहरूसँग थोरै मात्र समय र शक्ति हुन्छ ।
- गरिबीका लागि पनि उनीहरूलाई नै दोष दिइन्छ र महिलाहरूको समाजमा कम महत्त्व भएको कुरा उनीहरूको मनमा परिरहन्छ ।

गरिबीले महिलालाई बाच्नका लागि पुरुषमाथि निर्भर हुन बाध्य गराउँछ । महिलाले आफ्नो र बच्चाको सहाराका लागि कुनै पुरुषसँग भर पर्नुपर्छ । यसले गर्दा उसलाई खुसी राखिराख्न आफ्नो स्वास्थ्यलाई खतरा पुऱ्याउने काम पनि गर्नुपर्छ । गरिबीको कारणले गर्दा नै उनीहरू आत्म निर्भर हुन सक्दैनन् । त्यसैले लोग्नेले पिट्दा, बलात्कार हुँदा पनि उनीहरूले सहेर बस्नु पर्छ ।

निम्न सामाजिक स्तर (दोस्रो दर्जाको नागरिक)





कुनै पनि परिवार तथा समुदायमा व्यक्तिको आफ्नो स्थान वा दर्जाको निकै महत्त्व हुन्छ। महिलालाई कस्तो व्यवहार गरिन्छ ? महिलाले आफ्नो बारेमा के सोच्छन् ? उनीहरूले कस्ता कामहरू गर्न र कस्ता-कस्ता निर्णयहरू गर्न पाउँछन् ? भन्ने कुरामा समाजमा महिलाको स्तर कस्तो छ भन्ने कुराले प्रभाव पार्छ। हाम्रो देश नेपालमा महिलाको स्तर पुरुषको भन्दा निकै तल छ। यसै कारणले महिला र पुरुषमा विभेद उत्पन्न हुन्छ। यसको मतलब महिलाप्रति नराम्रो व्यवहार गरिन्छ । "आइमाई त हुन् नि" भनेर उनीहरूका कुरालाई सजिलै पन्छाइन्छ। यद्यपि विभेद गर्ने तरिका समुदायपिच्छे फरक-फरक हुनसक्छ, तर जुन तरिकाबाट विभेद भए पनि त्यसले महिलाको स्वास्थ्यमा असर पार्दछ।

छोरी होइन, छोराको चाहना : धेरै परिवारले छोरालाई महत्त्व दिन्छन्। छोराले परिवारको सम्पत्ति बढाउँछ, बुढेसकालमा पाल्छ, मरेपछि किरिया, श्राद्ध गर्छ र वंशवृक्ष बढाउँछ भन्ने विचार राखिन्छ। परिणामतः छोरीलाई थोरै अवधि स्तनपान गराइन्छ, कम आहार र कम स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराइन्छ, कम शिक्षा दिइन्छ वा दिइदै दिइँदैन।

कानुनी अधिकार वा निर्णय लिने शक्तिको अभाव : भर्खरै मात्र हाम्रो देशमा महिलाहरूले पैतृक अंश पाउने कानूनी व्यवस्था भएको छ। कानुनी अधिकार भए पनि सामाजिक परम्पराले उसलाई सम्पत्तिबारे निर्णय लिन मुस्किल पार्छ। परिवारको सम्पत्ति लगानी गर्ने, खर्च गर्ने निर्णय लिन उनीहरूलाई सामाजिक परिवेशले रोक्न सक्दछ। उनीहरु श्रीमान्को निर्णयबेगर स्वास्थ्यसेवा लिन, घुमफिर गर्न तथा तीर्थव्रत गर्नसमेत पाउँदैनन्।

➤ महिलाले जति धेरै काम गरे पनि मान्यता छैन र कार्यस्थलमा सुरक्षित हुने कानुनको अभाव छ।

यसरी महिलालाई कमजोर बनाइएकाले बाच्नका लागि उनीहरू स्वतः पुरुषमा निर्भर हुनैपर्छ। परिणामतः आफ्नो स्वास्थ्य राम्रो राख्न परिवार नियोजन, सुरक्षित यौनक्रिया, पर्याप्त आहार र स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्न तथा हिंसाबाट बच्नको लागि उनीहरू केही गर्न सक्दैनन्।

धेरै वा बर्सेनि सन्तान जन्मनु : महिलामाथि हुने भेदभाव पनि बारम्बार गर्भवती हुने एउटा कारण बनेको छ। छोरा नपाउन्जेलसम्म महिलाले बारम्बार गर्भवती भइरहनुपर्छ किनभने छोरा जन्मेपछि मात्र परिवारमा महिला र उनका श्रीमान्को इज्जत बढ्छ।

यी सबै अवस्थाहरूका चापमा महिलाहरू अस्वस्थकर जिन्दगी बाँच्छन् र कम स्वास्थ्यसेवा पाउँछन्। उनीहरूले आफू तल्लो स्तरमा रहेको स्थितिलाई स्वीकार गरी नै रहेका हुन्छन्। उनीहरूलाई पुरुषभन्दा कम महत्त्वकै हो भनेर हुर्काइएको हुन्छ। उनीहरू कमजोर स्वास्थ्य हुनु भाग्यको खेल भनेर स्वीकार्छन् र सिकिस्त बिरामी भएपछि वा जीवनमरणको दोसाँधमा पुगेपछि मात्र स्वास्थ्यसेवा लिन कोसिस गर्दछन्।

➤ नेपालमा महिलाहरूले १७ घण्टा काम गर्छन्। यो श्रमलाई आम्दानीको हिस्सा ठानिदैन।

हालको स्वास्थ्यसेवा प्रणालीले महिलाको आवश्यकता पूरा गर्दैन

➤ *हालको स्वास्थ्यसेवा प्रणालीले महिलाका स्वास्थ्य समस्याहरूलाई आवश्यक पर्ने सेवा दिन सक्दैन ।*

परिवार तथा समुदायमा भएको गरिबी र विभेदले महिलाका अनगिन्ती स्वास्थ्य समस्याहरू पैदा गर्ने मात्र होइन, यिनीहरूले हाम्रो स्वास्थ्यसेवा प्रणालीलाई महिलाका आवश्यक पर्ने सेवाहरू दिन बाधासमेत पुऱ्याउँछन् । विद्यमान् सरकारी नीति तथा विश्वअर्थव्यवस्थाले समेत यी समस्याहरूलाई अरू जटील बनाएका छन् ।

हुन त विश्वको धेरैजसो देशमा अधिकांश जनताहरूलाई स्वास्थ्य सुविधा पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध भइराखेको छैन । (केही वर्षयता यो समस्या झन् बढ्दैछ भन्ने तथ्य तलको बाकसभित्रको कुराले पुष्टि गर्छ) । त्यसमाथि महिलाका विशेष स्वास्थ्य आवश्यकताहरूमा सरकारले पर्याप्त खर्च गर्न सकेको छैन । त्यसैले आर्थिक रूपमा सक्षम भए पनि महिलाहरूले राम्रो सेवा-स्याहार पाउन सक्दैनन् । साधारण प्रजनन स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्न पनि ग्रामीण महिलाले सहर तथा राजधानी जानुपर्ने हुन्छ ।

महिला स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न संधै चिकित्सक तथा विषेशज्ञहरू नै चाहिन्छ भन्ने छैन । चिकित्सकहरूको सेवा प्राप्त हुन सके त राम्रो हो, तर यस्ता कयौं सेवाहरू तालिमप्राप्त सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू या सुडेनी (टि.बि.ए.) द्वारा कम खर्चमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।

ऋण तथा संरचनागत समायोजन कार्यक्रम : गरिबलाई गरिब नै बनाउने कार्यक्रम

सन् १९७० ताका धेरै गरिब मुलुकहरू धनी राष्ट्रका बैंकहरूबाट ऋण लिने दबाबमा परे । केही गरिब मुलुकहरूले यस रकमलाई जनताको जीवनस्तर उकास्न प्रयोग गरे । त्यहाँ नयाँ पाठशालाहरू, अस्पतालहरू, उपचार केन्द्रहरू र अरू योजनाहरू थालिए ।

तर बैंकहरूले ऋण तिर्न ताकेता गरेपछि गरिब मुलुकहरू उनीहरूको अर्थव्यवस्थामा परिवर्तन गर्न बाध्य भए । यी बैंकहरूको ऋण जनताको उत्पादनको अधिकांश आयबाट तिर्न बाध्य बनाइयो र अझ यसलाई सजिलो पार्न विदेशी कम्पनीहरूले गरिब राष्ट्रको स्रोत तथा श्रमको दोहन गरेर नाफा बढाउन थाले ।

परिणामत गरिब राष्ट्रहरूले आफ्ना गरिब जनतालाई राहत पुऱ्याउने कार्यक्रममा खर्च गर्न सकेनन् । आखिर ती राष्ट्रहरूले पाठशाला, स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल तथा सस्तो खाद्यान्न पसल र मलखादमा उपलब्ध गराउने सरकारी सुविधा कार्यक्रमहरूमा लगानी गर्न बन्द गर्दै गए । यस्तो स्थितिले गरिब जनताहरूका स्वास्थ्यमा असर त पुऱ्यायो नै, त्यसमा पनि गरिब महिला र केटाकेटीहरू यसबाट झन् पीडित भए । अब सरकारसँग डाक्टर, नर्स तथा अरू स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई तलब दिने, औषधि तथा अन्य सामग्रीहरू किन्ने पैसा भएन । अर्कोतिर निजीकरणका नाममा स्वास्थ्यसेवाका लागि प्राइभेट नर्सिङ्ग होम खोल्न प्रोत्साहन दिइयो र सरकारी अस्पतालमा सेवाशुल्क लिने मात्र होइन, दिनहुँ महँगो बनाइदै लगियो । त्यो क्रम अहिले दिन प्रतिदिन बढिरहेको छ ।



मिराको कथा



मिरा गरिब बाबुआमाकी छोरी थिइन् । उनी चारवटी छोरीमध्ये कान्छी थिइन् । कहिलेकाहीँ उनका बाबु रक्सीले मातेपछि धेरै छोरीहरू भएकोमा विलाप गर्थे र आमालाई कुट्थे । मिरा सानै भए पनि भविष्यका बारेमा सोच्दथिन् "एउटा ठूलो घर होस्, त्यसमा बिजुली बत्ती जडान गरेको र सिमन्टीको छाना होस् । उनका श्रीमान् हट्टाकट्टा, फुर्तिला र मायालु अनि उनका इच्छाहरू पूरा गर्नसक्ने होऊन् ।"



मिरा १४ वर्ष टेकेकी मात्र थिइन् उनको विवाह गर्न बाबुले केटो ठीक पारेछन् । यो कुरा सुनेपछि आफ्ना सपना अब कहिल्यै पूरा नहुने कल्पना गरेर उनी अत्यन्तै दुःखी भइन् । केटासँग अलिकति जमिन भएकाले छोरी पाल्न सक्ला भन्ने मिराको बाबुको सोचाइ थियो । विवाह गर्दिनँ भनेर मिरा रोइन्-कराइन् तर उनको केही जोर चलेन । आखिर विवाह भइछाडयो ।

दोस्रोपटक छोरो जन्माएपछि उनका श्रीमान्ले मिरासँग यौनसम्पर्क कम गर्न थाले । यसबाट मिरा त खुसी नै भइन् तर पछि कारण बुझ्दै जाँदा उनका लिङ्गमा मुसा पलाएको रहेछ । तैपनि विवाह भएको १२ वर्ष पुग्दा नपुग्दै उनी ६ वटा सन्तानकी आमा भइन् । उनको एउटा छोरो मृतअवस्थामा जन्मिएको थियो र एउटी छोरी ३ महिना नपुग्दै मरेकी थिई ।

एक दिनको कुरा हो, चर्पी जाँदा मिराले योनीबाट रगत आएको चाल पाइन् । त्यतिबेला उनको महिनावारीको समय परेको पनि थिएन । यस्तो देखेर मिराले अस्पतालमा जाने कुरा उनका श्रीमान्सँग गरिन् तर श्रीमान्ले डाक्टरको विश्वास नलाग्ने र सानोतिनो समस्यामा खर्च गर्न पैसा नभएको भन्दै उनलाई अस्पतालै जाने कुनै चासो देखाएनन् ।

मिरा ३० वर्ष पनि पुगेकी थिइनन् । उनको तल्लो पेट बारम्बार कटकटी दुख्न थाल्यो । पेट दुख्थ्यो तर सुनिदिने र बुझिदिने कोही थिएनन् । आखिर केही नलागेपछि श्रीमान्ले जेसुकै भनुन्, जँचाउन जान्छु भन्ने निर्णयमा उनी पुगिन् । ज्यानै जान्छ कि भन्ने डरले उनले छिमेकीसँग ऋण लिइन् ।

मिरा स्वाथ्यचौकी पुगेपछि सुरुमा स्वास्थ्यकार्यकर्तालाई आफ्ना कुराहरू भन्न हिचकिचाइन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले पनि गाह्रो मान्दै जाँचे र रक्तस्राव रोक्ने औषधि दिए । मिरा साँझ परेपछि घर फर्किन् । उनी श्रीमान्बाट भएको वेवास्ता र छिमेकीसँग लिएको ऋण खर्च भएकोमा चिन्तित थिइन् । हप्ता बिते, महिनौं बिते दिन-प्रतिदिन उनीलाई रोगले च्याप्दै ल्यायो ।

अन्त्यमा ओछ्यानै परेपछि मिराका श्रीमान्ले उनी बिरामी नै परेको विश्वास गरे । त्यसपछि सहरको अस्पतालमा जँचाउन बोकाएर लगे । अस्पतालमा जँचाउन थालेको धेरै दिनपछि उनको जाँच पूरा भयो । अन्त्यमा डाक्टरले उनलाई पाठेघरको पुरानो क्यान्सर भएको निर्णय दिए तर क्यान्सर शरिरको अरू भागमा फैलिएको छुट्याउन र नफैलिएको भए पाठेघर निकालेर फाल्दा ज्यान बाँच्न सक्ने भएकोले डाक्टरले राजधानीको ठूलो अस्पतालमा लैजान सल्लाह दिए तर उनका श्रीमान्सँग राजधानी लाने पैसा भएन । उनी घर फर्किन् र त्यसको दुई महिना नपुग्दै मरिन् ।



मिरा किन मरिन् ?

यो प्रश्न गर्दा मान्छेपिच्छे फरक-फरक उत्तरहरू आउन सक्छन् । केही उत्तरहरू यस्ता हुनसक्छन् :

➤ महिलाहरू रोकथाम गर्न सकिने र उपचार गरेर निको हुनसक्ने रोगहरूबाट पीडित हुन्छन् तर यस्ता रोगहरूले पनि उनीहरूको ज्यानै लिनसक्छ ।

डाक्टरले भन्न सक्छन् ...

मिरा पाठेघरको पुरानो क्यान्सरले मरिन् किनकि उनले सुरुमा नै उपचार गरिनन् ।

वा शिक्षक शिक्षिकाले भन्न सक्छन् ....



मिराले पाठेघरको क्यान्सर सुरुमै पत्ता लगाउन गरिने प्याप परीक्षण गर्नुपर्छ भन्ने कुरा नजानेकाले मरिन् ।

➤ अरू विस्तृत जानकारीका लागि पाठेघरको क्यान्सर पृष्ठ ३७७ मा हेर्नुहोस् ।

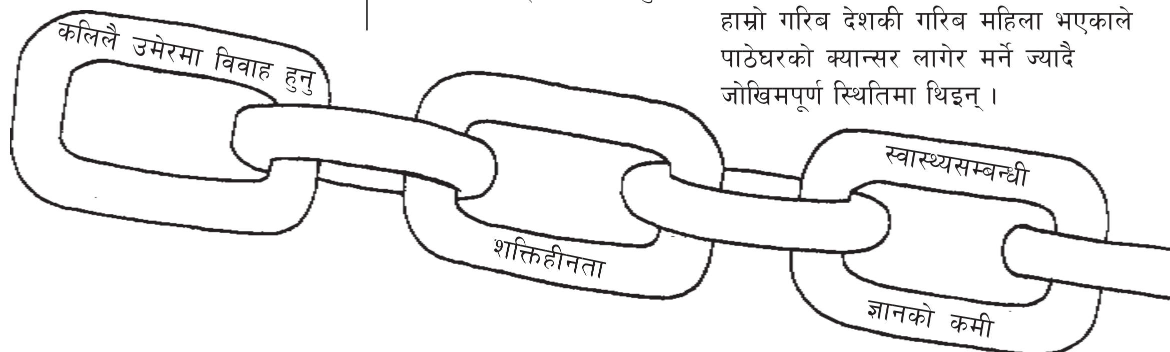
वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले भन्न सक्छन् ...

उनका श्रीमान्ले आफुलाई यौनरोग लागेको कुरा लुकाएका कारणले गर्दा मिरा मरिन् । यौनरोगकै कारण पाठेघरको क्यान्सर हुने बढी खतरा हुन्छ ।



माथिका सबै उत्तरहरू आ-आफ्ना ठाउँमा ठीक छन् । कलिलै उमेरमा यौनसम्पर्क सुरु गर्दा तथा यौन रोग लागेको व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क राख्ने गर्दा पाठेघरको क्यान्सर हुने बढी सम्भावना हुन्छ । क्यान्सर चाँडै पत्ता लागेर (प्याप टेष्ट गर्दा प्रायः पत्ता लाग्ने गर्छ) उपचार गऱ्यो भने निको पार्न सकिन्छ ।

यी उत्तरहरूले समस्याका बारेमा केही कुरा बुझाउन त सक्छन्, तर सबै कुराहरूलाई स्पष्ट पार्न सक्दैनन् । हरेक उत्तरले कि मिरालाई दोष दिएको छ कि उनको श्रीमान्लाई अरू कुराहरूमा ध्यान दिन सकेको छैन । वास्तवमा मिरा हाम्रो गरिब देशकी गरिब महिला भएकाले पाठेघरको क्यान्सर लागेर मर्ने ज्यादै जोखिमपूर्ण स्थितिमा थिइन् ।



मिराको मृत्यु हुनुमा गरिबी र समाजमा महिलाको निम्न स्तर कसरी जिम्मेवार भए ?

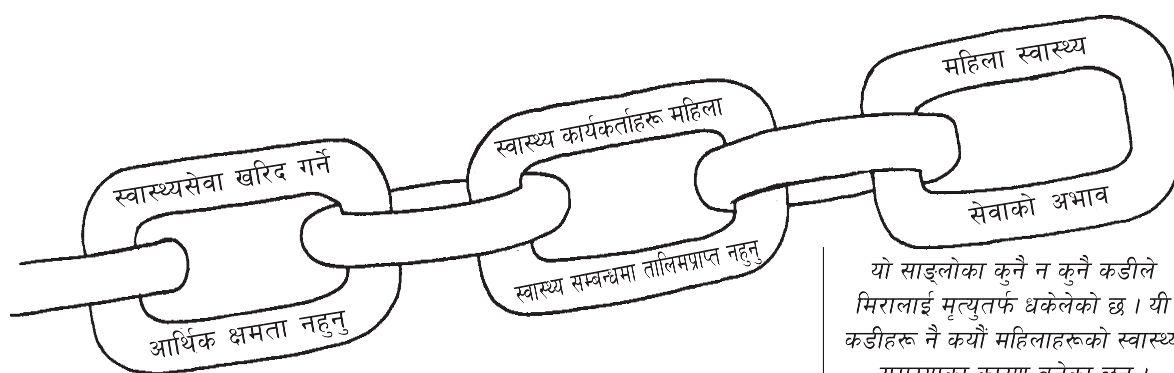
मिरा र उनका बाबुआमा गरिब थिए । यसै कारण उनी सानैमा बिहे गर्न बाध्य भइन् । कलिलै अवस्थामा बिहे भएकाले उनको यौनजीवन कलिलै उमेरबाट सुरु भयो । महिला भएकाले नै उनले आफ्नो श्रीमान्सँग पनि दबिएर बस्नुपर्‍यो । बच्चा कहिले पाउने र कतिवटा पाउने भन्ने जस्ता उनका आफ्नै स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुरा पनि उनका वशमा थिएनन् । त्यस्तै उनी श्रीमान्लाई अरू आइमाईसँग लसपस नगर्न पनि भन्न सक्दिनथिन् । गरिब परिवारकी भएकाले जिन्दगीभर उनी कम पोषणको सिकार भइन् । कम पोषणले उनको शरीर कमजोर बनायो र रोग लाग्ने सम्भावनालाई अझ बढाइदियो ।

त्यसमाथि **मिराको गाउँमा स्वास्थ्यसेवा सुविधाको अभाव** थियो । नजिकै भएको स्वास्थ्य केन्द्रमा परिवार नियोजन तथा एच.आई.भी./एड्सको बचावटसम्बन्धी सूचनाहरू र अन्य महिला स्वास्थ्य सम्बन्धी सुविधाहरू उपलब्ध हुन सक्थे तर त्यहाँका स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग पाठेघरको क्यान्सर जस्तो गम्भीर समस्याको त के कुरा महिला स्वास्थ्य समस्याबारेको राम्रो ज्ञान तथा तालिम पनि थिएन । उनीहरूले पाठेघर जाँच गर्न (योनी, योनीद्वार तथा अरू प्रजनन अङ्गहरू जाँच्ने तरिका) र प्याप टेस्ट गर्ने तरिका जानेका थिएनन् । यसकारण मिरा सुरुमै स्वास्थ्य केन्द्रमा जाँच गर्न गएको भए पनि स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले केही सहयोग गर्न सक्ने थिएनन् ।

यसैको परिणाम मिरालाई रोग पत्ता लगाउन धेरै खर्च गरेर डाक्टरकहाँ पुग्नुपर्‍यो तर त्यसबेला ढिलो भैसकेको थियो ।

अन्त्यमाः मिराको **देश नेपाल नै गरिब** थियो । त्यससँग स्वास्थ्य उपचारमा गर्ने खर्च कम थियो । अरू गरिब मुलुकहरूले जस्तै उनको मुलुकको सरकारले महिला स्वास्थ्यका सेवाहरूमा ध्यान पुर्‍याउन सकेको थिएन । उनको सरकारले महिला स्वास्थ्यमा छुट्ट्याएको केही रकम पनि सहरका ठूला अस्पतालको भागमा बढी खर्च हुने गरेकोले मिरा जस्ताले सेवा पाउने सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूलाई पुग्न सकेन । यसकारण पाठेघर क्यान्सर तुरुन्तै पत्ता लगाई उपचार गर्न र अन्य महिला स्वास्थ्य समस्यासम्बन्धी उपचार सेवाहरू गाउँमा लिन सकिँदैनथ्यो । गरिबी र महिलाको निम्न सामाजिक स्तर हुनुले मिरालाई ज्यानै लिनेसम्मको रोग लाग्यो । उनको मृत्यु हुनुमा उनको परिवार, समाज र देश सबै नै जिम्मेवार छन् ।

➤ *मिराको मृत्यु र अरू स्वास्थ्य समस्याहरूको कारण निर्क्योल गर्न पृष्ठ २६ को "तर किन" भन्ने अभ्यास गर्न सक्नुहुनेछ ।*



यो साङ्लोका कुनै न कुनै कडीले मिरालाई मृत्युतर्फ धकेलेको छ । यी कडीहरू नै कयौं महिलाहरूको स्वास्थ्य समस्याका कारण बनेका छन् ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

परिवर्तन गर्ने तरिका फरक–फरक हुनसक्छन्

आजको समाज जुन रीतिथिति र परम्पराबाट बनेको छ त्यसैको कारणले धेरैजसो महिलाहरूले गरिबी र कमजोर स्वास्थ्य लिएर बाच्नु परेको छ। तर समाजमा यस्ता परम्पराहरू पनि हुर्काउन सकिन्छ, जसले रोगको सट्टा स्वास्थ्यलाई राम्रो पार्न सहयोग गर्न सक्दछन्।

स्वास्थ्य कमजोर हुने कारणहरू परिवार, समुदाय तथा राष्ट्रिय तहमा नै विद्यमान् छन्। त्यसैले महिलाको स्वास्थ्य सुधार गर्नका लागि ती सबै तहहरूमा परिवर्तन हुनुपर्छ।

परिवर्तनका लागि परिवारभित्र गर्ने कामहरू

तपाईंहरूले महिला स्वास्थ्य समस्याकाबारेमा जानकारी लिएर र आफ्नो तथा परिवारको आनिबानीलाई बदलेर आफ्नो स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सक्नुहुन्छ। श्रीमान्-श्रीमतीबीच स्वास्थ्य राम्रो राख्नका लागि आवश्यक कुराहरू गर्ने, सुरक्षित यौनसम्पर्क तथा कामको उचित बाँडफाँडका कुरासमेतमा सरसल्लाह हुनुपर्छ। तपाईंहरू दुबै मिलेर सन्तानको स्वास्थ्य र भविष्यका लागि कामहरू गर्न सक्नुहुन्छ। तल बताइएका केही उपायहरू निकै उपयोगी हुनसक्छन्।

हाम्रा बालबालिकाहरूलाई सुन्दर संसार निर्माण गर्न हुर्काऔं !

बच्चालाई जसरी हुर्काइन्छ ती कुराहरूले नै युवावस्थामा उसले सोच्ने र काम गर्ने कुरालाई निर्धारण गर्छन्। आमाको रूपमा हामीहरू बालबालिकाहरूलाई दैनिक केही न केही सिकाइरहेका हुन्छौं :

- जब हामीहरू आफ्ना श्रीमान् र छोराहरूलाई सुरुमा खान दिन्छौं, त्यसबेला हाम्रा बालबालिकाहरूलाई छोरी र महिलाको भोक कम महत्त्वको हुन्छ भन्ने सिकाइरहेका हुन्छौं।
- जब हामी छोरालाई मात्र स्कुल पठाउँछौं, यस कामले छोरीलाई नपढाए पनि हुन्छ भन्ने कुरा सिकाइरहेका हुन्छौं।
- जब हामी छोरालाई आक्रामक हुनु पुरुषत्व हो भन्ने सिकाउँछौं, त्यसबेला हामीले अपराध प्रवृत्ति बढाइरहेका हुन्छौं।
- जब हामी छिमेकीको घरमा श्रीमान्ले श्रीमती र छोराछोरीहरूलाई कुटिरहँदा चुपचाप हेरी रहन्छौं, यस कुराले हाम्रा छोराहरूलाई स्वास्नी र छोराछोरी कुट्दा हुन्छ भन्ने कुरा सिकाइरहेका हुन्छौं।



हामीसँग स्थितिलाई परिवर्तन गर्ने यस्तो शक्ति छ जुन यस शक्तिले केटाकेटीहरूलाई भविष्यमा यस्तो बनाउन सक्छौं।

- हामी हाम्रा छोराहरूलाई मायालु र दयालु हुन सिकाउन सक्छौं। यसो गर्दा ऊ भविष्यमा दयालु र मायालु श्रीमान्, बाबु र दाजुभाइ हुनेछ।
- हामी हाम्रा छोरीहरूलाई आत्मसम्मान बढाउने कुराहरू सिकाउँछौं जसले गर्दा उनीहरू अरूबाट पनि यस्तै आकांक्षा राख्नेछन्।



- हामी हाम्रा छोराहरूलाई भान्छाको काममा पनि संलग्न र जिम्मेवारी लिन सिकाउन सक्छौं। यसो गर्दा उसका दिदीबहिनी, श्रीमती र छोरीहरूले कामको बोझले दुःख पाउने छैनन्।
- हामी हाम्रा छोरीहरूलाई पढाएर तथा सीप सिकाएर बढीभन्दा बढी आत्मनिर्भर हुन सिकाउन सक्छौं।
- हामी हाम्रा छोराहरूलाई सबै महिलालाई सम्मान गर्न र जिम्मेवार श्रीमान् हुन सिकाउन सक्छौं।

यसरी हामीहरू सुन्दर संसारका लागि हाम्रा बालबालिकाहरूलाई हुर्काउन सक्छौं।

परिवर्तनका लागि समुदायमा गर्नसकिने कामहरू

तपाईंहरू यस पुस्तकका कुराहरू प्रचार गरेर तथा महिला स्वास्थ्य समस्याहरूबारे कुराकानी गरेर तपाईंको स्वास्थ्यका साथै तथा गाउँका अरू महिलाहरूको स्वास्थ्य सुधार गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ ।

एकअर्काबीच गरिने कुराकानी स्वास्थ्य समस्याबारे बढी जान्न सकिने र कारणहरू पत्ता लगाउने एक राम्रो उपाय हो । सुरुमा अरूसँग कुराकानी गर्न अप्ठचारो हुनसक्छ । महिलाहरू प्रायजसो (उदाहरण : शरीरका अङ्गहरूका बारेमा कुराकानी गर्न) लजाउने वा अरूले के सोच्छन् भनेर डराउने गर्छन् । तर पनि कुराकानी गर्दा अरू महिलाहरू पनि हाम्रै जस्ता समस्याले ग्रस्त भएका र त्यसबारे जान्न चाहिरहेका कुरा थाहा पाइन्छ । समुदायमा देखिएका स्वास्थ्य समस्याहरूका बारेमा आपसी कुराकानी गर्न महिलाहरूको सानो समूह बनाउनुहोस् । यस समूहमा महिला, छिमेकी वा साथीका पनि साथीहरूलाई निम्ता दिनु राम्रो हुन्छ । एक पटक स्वास्थ्य समस्या पत्ता लगाइसकेपछि समूहमा छलफल गर्नुहोस् वा बराबर अरूलाई पनि आमन्त्रण गरेर छलफल गर्नुहोस् र अझ बढी सिक्नुहोस् । जब तपाईंहरू एकै ठाउँमा भेला हुनुहुन्छ, तब स्वास्थ्य समस्याका मूल कारणहरूबारे छलफल चलाउनुहोस् । यसो गर्दा तपाईंको आफ्नो परिवार तथा सिङ्गै समुदायलाई परिवर्तन गर्नका लागि योजना बनाउन सकिन्छ । समूहमा काम गर्ने र परिवर्तनका लागि कार्य सञ्चालन गर्ने उपायहरू २६ देखि ३१ पेजमा उल्लेख गरिएका छन् ।

➤ *महिला र पुरुषलाई सामाजिक अवस्थाले फरक-फरक तरिकाले प्रभाव पार्छ यसकारण यी दुईमा हुने एकैखाले स्वास्थ्य समस्यामा पनि फरक-फरक समाधानका उपायहरूको आवश्यकता पर्छ ।*



महिलाको सानो समूह भेला भएर महिला स्वास्थ्य समस्याको पहिचान र समाधानका लागि के गर्न सकिन्छ भन्नेबारे धेरै कुराहरू जान्न सक्नुहुनेछ ।



महिला स्वास्थ्यबारे छलफल गर्न पुरुषलाई पनि संलग्न गराउनेबारे सोच्नुहोस् । हुनत महिला स्वास्थ्यको कुरा गर्दा महिलाका गोप्य कुरा पनि छलफल हुनसक्ने भएकाले यस्ता कुराहरू पुरुषसँग बसेर गर्न गाह्रो पर्नसक्छ तर पुरुषले समाजमा महत्त्वपूर्ण स्थान ओगट्ने भएकाले उनीहरूको सहयोग आवश्यक हुनसक्छ । यसका लागि महिलालाई आदर गर्ने, अरूका लागि उदाहरणीय बन्नसक्ने, सहयोगी भावना भएका पुरुषहरूलाई सहभागी बनाउनुहोस् ।

पुरुषले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?

महिला स्वास्थ्य सुधार्न कुनै पनि पुरुषले यसरी सहयोग गर्न सक्छन् :

- महिलाहरूको उचित आदर गर्दै केटाकेटी हुर्काउन मद्दत गरेर तथा छोरा र छोरीलाई एकनासको व्यवहार गरेर ।
- उनीहरूको के सोचाइ छ सोधेर तथा उनीहरूका कुरामा ध्यान दिएर । एउटा पुरुषले उसकी श्रीमती तथा छोरीहरूका सरोकारका विषय र आवश्यकताहरू बुझ्नसक्छ । घरपरिवारको आवश्यकता कसरी पूरा गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा आपसी छलफलद्वारा पत्ता लगाउन सक्दछ ।
- श्रीमतीसँग कतिवटा सन्तान जन्माउने भन्ने कुराको छलफल गरेर तथा परिवार नियोजनका लागि बराबरी जिम्मेवारी लिएर ।
- श्रीमतीलाई नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउन प्रोत्साहन दिएर तथा स्वास्थ्य जँचाउन उनलाई फुर्सद र पैसा दिएर ।
- बालबच्चा स्याहार गर्न तथा घरभित्रको काममा सहयोगी बनेर ।
- अरू महिलासँग लसपस नगरी विश्वासिलो श्रीमान् बनेर । यौनरोग लागेको खण्डमा श्रीमतीलाई बताएर तथा उनको पनि यौनरोगको राम्ररी उपचार गराएर ।
- श्रीमतीलाई घरको गच्छेअनुसार परिवारका सबै सदस्यलाई बराबरी उपयुक्त भोजन/खानेकुरा भाग लगाउन प्रोत्साहन गरेर ।
- छोराछोरीले जति पढ्न इच्छुक हुन्छन् उनीहरूलाई पढ्न प्रोत्साहन गरेर । उनीहरूले जति धेरै पढ्ने उनीहरूको उद्देश्यपूर्तिका बाटाहरू खुल्छन् र उनीहरूको स्वास्थ्य पनि राम्रो हुनेछ । भन्ने कुरा परिवार समाजलाई बुझाएर ।

पुरुषले समुदायमा राम्रो उदाहरण यसरी पनि प्रस्तुत गर्नसक्छन् :

- महिलालाई समुदायमा हुने सभा, बैठकमा भाग लिन प्रोत्साहित गरेर तथा त्यस्ता बैठक, सभामा आफ्ना समस्या भन्नसक्ने वातावरण बनाएर ।
- समुदायमा योजना बनाउन तथा सञ्चालनमा संलग्न हुन प्रोत्साहित गरेर ।
- जाँड-रक्सी सेवनको नियन्त्रण गरेर । चाडपर्वमा रक्सी नराखेर ।
- महिलाविरुद्ध हुने **सबै**खाले हिंसाको विरोध गरेर ।
- बालबच्चालाई शारीरिक, मानसिक र यौनस्वास्थ्यको कसरी हेरचाह गर्ने भन्ने कुरा सिकाएर तथा सामान्य रोगब्याधीहरूको बचावट गर्ने काइदा सिकाएर ।
- 'मर्दका दसवटी' भन्ने गलत सोचाइमा परिवर्तन गरेर ।

मर्द भनेको तन्दुरुस्त श्रीमतीको श्रीमान् हुनु हो ।

तल समुदायको स्वास्थ्य सुधार्न सहयोग पुऱ्याउन सक्ने केही क्रियाकलापहरू उल्लेख गरिएका छन् ।

- **सूचना आदानप्रदान** : समुदायका स्वास्थ्य समस्याहरूसम्बन्धी सूचना सकेसम्म कसरी फैलाउन सकिन्छ भन्ने उपाय पत्ता लगाउने । यसो भयो भने गाउँका सबैले यी कुराहरू जान्न पाउँछन् ।
- **सहयोगी समूहहरूको निर्माण** : एकै खालका समस्या भएकाहरूले एउटा समूह बनाएर एकअर्काका सहयोगी बन्न सक्छन् र ती समस्याहरूमाथि विजय पाउन त्यस्ता समूहहरू परित्याक्त महिलाहरू, उत्पीडित महिलाहरू, अपाङ्ग महिलाहरू मिलेर बनाउन सक्दछन् ।



सहयोगी समूहको निर्माण

जिम्बाबे भन्ने देशमा मुसासा नाम गरेको एउटा परियोजना बनाइएको थियो । यसले महिला उत्पीडन, खासगरी घरभित्र हुने उत्पीडन र यौनदुर्व्यवहारमा परेका महिलालाई सहयोग पुऱ्याउँथ्यो । धेरै महिलाहरू श्रीमान्को पिटाईबाट पीडित थिए तर उनीहरूको सुरक्षाका लागि कानुन थिएन । त्यसमा पनि धेरै मानिसहरू श्रीमतीलाई पिट्ने कामलाई पुरुषको अधिकार ठान्दथे । बेलाबेलामा श्रीमतीलाई कुटेन भने उनीहरू 'भुइँमा न भाँडा' मा हुन्छन् भन्ने उनीहरूको सोचाइ थियो ।

मुसासा परियोजनाले जनशिक्षा दिएर र उत्पीडित महिलालाई परामर्श दिएर यस्तो सोचाइमा परिवर्तन ल्याउनु नै आफ्नो उद्देश्य राखेको थियो । अहिले जनशिक्षा र परामर्शमार्फत महिला, पुरुष, शिक्षक, विद्यार्थी, प्रहरी तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले उत्पीडन गर्नु शक्तिको दुरुपयोग हो भन्ने बुझिरहेका छन् । जोखिममा परेका महिला र बालबच्चाहरूलाई आश्रय दिन आवास बनाउने योजना मुसासा परियोजनाले लिएको छ ।

- **बढी आत्मनिर्भर गराउने कार्यहरू** : आयआर्जन गर्न सकिने र कार्यस्थितिमा सुधार ल्याउने परियोजनाले महिलालाई सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले महिलाहरू आफैं निर्णय लिन र आत्मसम्मान हासिल गर्न सक्छन् ।

काठमाडौंको वागमती किनारमा सुकुम्बासी महिलाहरूले एउटा बचत समूह बनाए । यस समूहले आफूहरूले आर्जन गरेको केही रकम बचत समूहमा बचत गर्न थाले । समूहले आपत परेकाहरूलाई सस्तो ब्याजमा ऋण दिने काम गऱ्यो र समूहको बचतमा बृद्धि गऱ्यो । अहिले त्यहाँका पुरुषहरूले आफूलाई आपत परेको बेला श्रीमतीसँग सहयोग र सापट लिन थालेका छन् र कसै कसैले पस्मिनाको तान राखेर आयआर्जन गर्न लागेका छन् । परिणामतः महिलाले परिवार र समुदायमा सम्मान पाउनुका साथै अन्य अवसरहरू लिनसकेका छन् ।

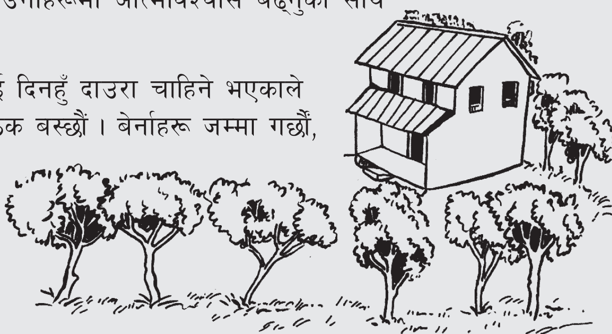


समुदायको सरसफाइ

- **सामुदायिक परियोजना बनाउने** : उदाहरणका लागि समुदायका सबै परिवारले पर्याप्त भोजन पाउन सक्ने उपायहरू खोज्ने कोसिस गरौं वा समुदायको सरसफाइमा सुधार गर्ने र स्वच्छ पिउने पानीको सुविधाका लागि उपायहरू खोजौं ।

स्याङ्जा जिल्लामा हरियाली क्षेत्र कार्यक्रम सुरु गरिएको थियो । यस कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य वृक्षारोपण गर्नु र बिरुवा जोगाउनु थियो । यी कामहरूमा धेरै महिलाहरू संलग्न भए । यो कार्यक्रमले भूक्षय रोक्यो र दाउराको सुविधा गरायो । महिलाहरूको यस सफलताले घरपरिवारका लागि दाउरा उपलब्ध गरायो । समुदायका लागि वातावरण जोगाउने काम गऱ्यो । यी सफलताहरूले उनीहरूमा आत्मविश्वास बढ्नुका साथै आयआर्जनमा सहयोग पुऱ्यायो ।

त्यस कार्यक्रमका एकजना सदस्य भन्दछन् "हामीलाई दिनहुँ दाउरा चाहिने भएकाले जङ्गलहरू नासिँदैछन् । हामीहरू हप्तामा एकपटक बैठक बस्छौं । बेर्नाहरू जम्मा गर्छौं, बिरुवा गोडमेल गर्छौं र पालोपहरा पनि बस्छौं । हामीहरू समूह र स्कुलमा पनि वातावरणबारे कुरा गर्छौं । यसरी हामीलाई एकातिर आवश्यक दाउराका निम्ति सहयोग पुगेको छ भने अर्कातिर वातावरण सुरक्षित पनि भइरहेको छ ।"



सरल र कम लागतको प्रयासले पनि समुदायमा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ । हामीले समस्यालाई मात्र हेऱ्यौं भने चाहिं परिवर्तन गर्न गाह्रो पर्छ किन भने समुदायले सानो प्रयत्न गरे मात्र कैयौं सुधारहरू ल्याउन सक्छ । उदाहरणका लागि महिला स्वास्थ्यका समस्याहरूबाट बचावट गर्नसक्ने र सहयोग पुऱ्याउने काम गरेका कैयन अनुभवहरु छन् । ती अनुभवको आधारमा परिवर्तनका लागि गर्न सक्ने उपायहरु यस पुस्तकका अरू अध्यायमा भएका केही सुझावहरू यहाँ पनि उल्लेख गरिएका छन् ।

- धुवाँरहित चुलो प्रयोगमा ल्याउनुहोस् । महिलाहरू धेरैजसो श्वास-प्रश्वास संक्रमण, पोलाइ र कम्मर दुखाइबाट पीडित हुने गर्छन् । धुवाँरहित चुलोले सुरक्षित, कम दाउरा लाग्ने र धुवाँ कम आउने हुनाले यी समस्याहरूलाई धेरै कम गराउँछ । (पृष्ठ ३९४ हेर्नुहोस्)
- आकस्मिक सवारी साधन वा डोलीको व्यवस्था गर्नुहोस् । धेरै महिलाहरूको मृत्यु गर्भावस्था, सुत्केरी अवस्था र असुरक्षित गर्भपातबाट हुने गर्दछ । अस्पतालमा चाँडै नै पुऱ्याउन सके कतिपय यस्ता मृत्युहरू घटाउन सकिन्छ । (पृष्ठ १०१ हेर्नुहोस्)
- कम-लागतमा हुनसक्ने क्यान्सरको परीक्षणले पाठेघर तथा स्तन क्यान्सर लागेका महिलाहरूलाई मर्नबाट जोगाउन सकिन्छ । क्यान्सर जति चाँडो पत्ता लाग्यो उति नै सजिलो गरी निको पार्न सकिन्छ । (पृष्ठ ३७५ हेर्ने)
- सबै महिलाहरूलाई परिवार नियोजन सुविधाहरू र गर्भावस्थामा राम्रो सेवा पाउन सक्ने अवस्था बनाउनुहोस् । यसो गर्नसकेमा गर्भावस्था, सुत्केरी अवस्था तथा असुरक्षित गर्भपातका कारण हुने जटिलताहरूबाट हुनसक्ने मृत्युलाई रोक्न सकिन्छ ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई महिला स्वास्थ्यसेवा दिनसक्ने तालिम दिनुहोस् । सो तालिमबाट उनीहरूले प्रजनन अङ्ग जाँच गर्नसक्ने हुनुपर्छ, प्याप जाँच गर्न, स्तन जाँच गरी परामर्श दिन सक्ने हुनुपर्छ र उनीहरूले महिला स्वास्थ्यका लागि औषधिको प्रयोगबारे जान्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई महिला स्वास्थ्यसेवाको तालिम दिनसके धेरैजसो महिला यौनरोगबाट सुरक्षित रहन र रोगको उपचार सुरुमै गर्न सक्छन् ।



देशमा परिवर्तन ल्याउन गर्नसकिने कामहरू

देशका विभिन्न भागमा कार्यरत समूहहरूसँग मिलेर काम गर्दा आफ्नो स्वास्थ्यमा र देशका अरू महिलाको स्वास्थ्यमा सुधार गर्न सकिन्छ। समूह-समूह मिलेर, महिला र महिला स्वास्थ्यप्रति सरकारले गर्ने व्यवहारलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि महिलामाथि बलात्कार वा दुर्व्यवहार गर्नेलाई सजाय दिलाउन वा सुरक्षित गर्भपात सेवा दिने सुविधा बढाउन दबाब दिन सकिन्छ। साथै महिलालाई सम्पत्तिको अधिकार साच्चै नै व्यवहारमा ल्याएर पुरुषमाथि निर्भर हुनुपर्ने बाध्यताबाट मुक्ति दिलाउन सकिन्छ।

महिला-पुरुष दुवै सरकारसँग सेवा पाउन संघर्षरत छन् :

- गाउँमा महिला स्वास्थ्य सम्बन्धी साधारण समस्याहरू उपचार गर्नसक्ने गरी स्वास्थ्य चौकीको स्थापना र स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तालिम दिनु पर्दछ। यसो गर्दा सानातिना समस्याका लागि सहरका अस्पतालमा धाइरहनु पर्दैन।
- ग्रामीण तथा दुर्गम क्षेत्रका व्यक्ति विशेषगरी महिलालाई तालिम दिनुपर्छ। यसो गर्दा यी क्षेत्रहरूमा दक्ष स्वास्थ्य कार्यकर्ताको अभाव हुनेछैन।
- बहुराष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय कम्पनीहरूलाई वातावरण बिगार्ने र स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने उत्पादनहरू र विज्ञापन गर्न दिइनुहुँदैन।
- कारखानामा काम गर्ने ठाउँ सुरक्षित हुनुपर्छ र महिला तथा पुरुषलाई समान ज्यालाको व्यवस्था हुनुपर्छ।
- खाद्यान्नको उब्जनी निर्यातका लागि होइन, समुदायका लागि हुनुपर्छ।
- उपयोग नभइरहेका जमिन सुकुम्बासीलाई विवेकसंगत ढंगले वितरण गरिनुपर्छ।



कसरी आफ्नो स्वास्थ्य आफ्नै अधीनमा राख्ने ?

महिला स्वास्थ्यको अर्थ मातृत्व स्वास्थ्य भन्दा व्यापक छ। त्यसै गरि महिला स्वास्थ्य भन्नु स्वास्थ्य सुविधा पाउनु मात्र पनि होइन। स्वस्थ रहनुको साचो अर्थ भनेको महिलाका लागि आफ्नो असल स्वास्थ्यका लागि आवश्यक निर्णय गर्नसक्ने अवसर हो। र उनीहरूले समुदायको स्रोत र देशको तथा विश्वकै स्रोत र संपदा उचित रूपमा उपयोग गर्न पाउनु पनि हो।

स्वस्थ रहन पाउने अधिकारको लागि समाजका महिला-पुरूष दुवै मिलेर काम गरौं। यसको लागि भयबाट मुक्ति, पीडामुक्ति र आनन्दपूर्वक बाँच्नका लागि अवसरको माग गरौं।

भाग– २

यस भागमा

स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधान कसरी गर्ने ?



महिलामा कुनै पनि स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू देखापरे भने तिनबाट छुटकारा पाउनका लागि सबैभन्दा पहिले उनीहरूलाई सूचनाको आवश्यकता पर्दछ । उनीहरूले आफूलाई परेको समस्या के हो, के कारणले गर्दा समस्या आई लागेको हो, त्यसको उपचारका निमित्त के गर्न सकिन्छ र यो समस्या फेरि बल्भन नदिन के गर्नुपर्दछ भन्ने कुराहरू जान्नु आवश्यक हुन्छ ।

➤ *कुनै-कुनै समस्याहरूको समाधान गर्न दक्ष उपचार सेवाको आवश्यकता पर्छ तर धेरैजसो स्वास्थ्य समस्याहरूको घरमै उपचार गरेर वा सफासुग्घर रहेर पनि रोकथाम गर्न सकिन्छ ।*

यस अध्यायमा हामी जुनिता नाम गरेकी एउटी महिलाको कथा सुनाउँछौं । यस कथामा उनले आफ्नो स्वास्थ्य समस्या कसरी समाधान गरिन् भनेर बताउनेछौं । यो कथा जुनिताकै समस्याको नालिबेली भए पनि उनले आफ्नो समस्याकाबारेमा कसरी सोचिन् र त्यसको समाधानका निमित्त कस्तो कदम चालियो भन्ने कुरा सबै किसिमका स्वास्थ्य समस्याहरूमा लागू हुनसक्छ । यस तरिकालाई स्वास्थ्य समस्या समाधान गर्न वा राम्रो उपचार सेवा पाउनका निमित्त तपाईंले पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

जुनिताले आफ्नो स्वास्थ्य समस्याको अन्तिम समाधानका निमित्त आफ्नो बसमा भएका कुराहरू मात्र हेरेर नपुग्ने रहेछ भन्ने पत्तो पाइन् । उनलाई आफ्नो समुदाय र देशभित्रका समस्याका मूल कारणहरू पहिचान पनि गर्नुथियो र तिनीहरूलाई परिवर्तन पनि गर्नुथियो । जुनिताले प्रयोग गरेका उपायलाई तपाईं र तपाईंको समुदायमा महिलाहरूको कमजोर स्वास्थ्यका कारणहरू पहिचान गर्न र समुदायमा स्वस्थ महिलाहरूको स्थान बनाउने योजना तर्जुमा गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

जुनिताको कथा

जुनिता भीमबहादुरकी श्रीमती हुन् । उनी सुदूर पहाडको एउटा सानो गाउँमा आफ्ना श्रीमान्सँग बस्छिन् । उनीहरूको खेत छैन र बारीमा २-३ मुरी कोदो र फापर मात्र फल्दछ । यति अन्नले ५ जनाको परिवारको जीवन धान्न कठिन पर्छ । त्यसैले हरेक वर्ष उनका श्रीमान् भीमबहादुर गाउँका अरू मान्छेका साथ लागेर राडीपाखी बेच्न सहर जाने गर्छन् ।



यसपटक भीमबहादुर सहरबाट फिरेको करिब ३ हप्ता बितेपछि जुनिताले योनीबाट सामान्य भन्दा बढी स्राव निस्केको पत्तो पाइन् । उनलाई पिसाब गर्दा पोल्न पनि थाल्यो । जुनिताले केही खराबी भयो भन्ने त बुझिन् तर के हो भनेर खुट्याउन सकिनन् ।

जुनिताले यो कुरा तल्ला घरकी रमालाई भनिन् रमाले उनलाई तुलसीको पात उमालेर पिउने सल्लाह दिइन् किनभने उनको पिसाब पोल्दा यसले फइदा गरेको थियो । जुनिताले पजि त्यसैगरी पिइन् तर त्यसले पिसाब पोल्न र स्राव निस्कन रोकेन । त्यसपछि रमाले जुनितालाई खलङ्गाकी धनकुमारीलाई बेथा लाग्दा दुखाइ कम गर्न प्रयोग गरेको उपाय गर्ने सल्लाह दिइन् । त्यो उपाय त्यहींकी एउटी महिलाले धनकुमारीलाई बताएकी थिइन्– जसअनुसार एउटा बुटी भुँडीमा झुन्ड्याउनु पर्थ्यो । यस उपायले पनि जुनितालाई फाइदा भएन । त्यसपछि आफैं जान्ने भएर बुटीलाई योनीभित्रै राख्दा फाइदा होला कि भनेर विचार गरिन् तर यसले पनि व्यथा बिसेक भएन र रोगका लक्षणहरू बढेर उनलाई झन् दुःख हुनथाल्यो ।

अन्त्यमा जुनिताले स्वास्थ्यचौकीमा गएर जँचाउने निधो गरिन् । स्वास्थ्यचौकीमा रामशरण शाही भर्खरै अर्को जिल्लाबाट सरुवा भएर आएका थिए । जुनितालाई स्वास्थ्यचौकीमा नर्स दिदी नहुँदा नजँचाऊँ कि जस्तो लाग्यो तर अन्त्यमा रोगले झन्झन् च्याप्दै ल्याएको र कुनै कडा रोग नै लागेको हो कि ? भन्ने डरले गर्दा आफ्नो व्यथा एउटा लोग्ने मान्छेलाई जँचाउनु पर्दा उनलाई ज्यादै सरम लागे पनि उनले रामशरणलाई नै जँचाउने निधो गरिन् ।

यो समस्या के हो ?

रामशरणले सर्वप्रथम जुनितालाई सहयोग गर्नका निमित्त उनको बिमारबारे सकेसम्म धेरैभन्दा धेरै कुराहरू बुझ्नु आवश्यक छ भन्ने कुरा सम्झाए र उनले जुनितालाई यी प्रश्नहरू सोधे :–

पहिलो खुट्किलो :'तपाईको समस्या के हो' अनुमान लगाउनुहोस् । यसको अर्थ यहि रोग हो भनेर निर्क्यौल नगरि हाल्नुहोस् । थुप्रै सम्भावनाहरु वारे सोच्नुहोस

दोस्रो खुट्किलो : समस्याका वारेमा वढि भन्दा वढी पत्तो लगाउन यस्ता प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

- सबभन्दा पहिला यो समस्या कहिले थाहा पाउनुभयो ?
- कुन लक्षण देखेपछि तपाईंलाई केही गड्बडी छ भनेर शङ्का लाग्यो ?
- कुन-कुन बेला यस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन् र त्यसबेला के-के हुनेगर्छ ?
- तपाईंको परिवारमा अथवा तपाईंको छरछिमेकमा कसैलाई पहिले पनि यस्ता लक्षणहरू देखिएका थिए ?
- के कुनै कुराले यी लक्षण बढाउने वा घटाउने गर्दछन् ?



एउटै जस्तो लक्षण भएका धेरै रोगहरू हुन सक्छन् ।

रामशरणले जुनिताको पीडा र स्रावबारे ध्यानपूर्वक सुने । यसपछि उनले लक्षणहरूको आधारमा हुनसक्ने रोगहरूको बारेमा बताए । विभिन्न रोगहरूमा एकैखाले लक्षणहरु देखा पर्न सक्छन् । उदाहरणका निमित्त महिलाहरूको योनीस्रावको मात्रामा कमबेसी हुने, फरक-फरक रङ्गको हुने र अलि बेग्लाबेग्लै गन्धको हुने लक्षणहरू निम्न रोगहरूमा पनि देखिन सक्छन् :–

- यौनरोग प्रसारित संक्रमणहरू
- यौनरोगहरूबाहेकका योनीमा हुने संक्रमणहरू
- प्रजनन अङ्गहरूमा संक्रमण जुन खासगरी यौनरोगहरूका कारण पाठेघर र नलीहरूमा हुने संक्रमणहरू
- पाठेघरको मुखमा हुने क्यान्सर ।

तेस्रो खुट्किलो : देखापरेका लक्षणहरूका आधारमा हुनसक्ने सबै रोगहरूबारे सोच्नुहोस् ।

यीमध्ये कुनचाँहि रोगले जुनितालाई त्यस्ता लक्षणहरू देखापरे भनेर बुझ्न रामशरणले जुनितालाई दुईवटा प्रश्नहरू गरे । पहिलो प्रश्न थियो– तपाईको श्रीमान्ले कन्डम प्रयोग गर्छन् कि गर्दैनन् ? दोस्रो प्रश्न थियो–तपाईका श्रीमान् अरू व्यक्तिहरूसँग यौन सम्पर्क राख्छन् कि राख्दैनन् ? जुनिताले आफ्नो श्रीमान्ले केही महिना सहरमा बस्दा अन्य आइमाईसँग यौन सम्पर्क राखेको शङ्का गरिन् । तर उनीहरूले कहिले पनि यसबारे छलफल नगरेका हुनाले उनले ठोकुवा भने गर्न सकिनन् यसपटक श्रीमान् घर आएको बेला उनले पनि पिसाब गर्दा पोल्न थालेको कुरा गरेका थिए । यसो हुनुमा उनी चाँही सहरको पानी र तेललाई दोष दिन्थे ।

चौथो खुट्किलो : मुख्य मुख्य लक्षणहरूलाई विचार गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई सम्भावित उत्तर दिनसक्छन् ।

यी थप सूचनाका आधारमा रामशरणले जुनितालाई गोनोरिया (धातु रोग) वा क्लामिडियामध्ये एउटा यौन रोगभएको शङ्का गरे । यी दुई रोगहरूमध्ये यही हो भनेर छुट्टयाउन कठिन हुने हुनाले दुबैको उपचार गर्नु वेस हुन्छ भनेर पनि बताए ।

पाँचौं खुट्किलो : निर्णय गर्नुहोस्, कुनचाहिँ उत्तर ठीक हो ।

यो समस्या के कारणले भएको हो ?

सरुवा रोग त्यस्ता रोगहरू हुन् जुन एक मानिसबाट अर्कोमा सर्छन् । यी रोगहरू बिरामी व्यक्ति वा वस्तुको संपर्कबाट अथवा हावा र पानीका माध्यमबाट पनि सर्न सक्छन् । रामशरणले सोचेको जुनिताको रोगका किटाणुहरू भने यौन सम्पर्कबाट मात्र फैलिने गर्दछन् ।

सक्रंमण नहुने रोगहरू (एकअर्कामा नसर्ने रोगहरू) निम्न कारणहरूले हुन सक्छन् :–

- शरीरभित्र हुने कुनै खराबी, जस्तै बुढचौलीका कारण हाड कमजोर हुने ।
- कुनै चिजले बाहिरबाटै शरीरलाई हानी पुऱ्याउनाले, जस्तै भारी सामान बोक्ने गर्दा उत्पन्न हुने ढाडको समस्या ।
- शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्त्वको कमी हुदाँ, जस्तै पोषण । भोजन खाँदा ज्यादै कम वा गलत प्रकारका खानाले मानिस कुपोषित हुनसक्छ ।

तर, रोगहरु एउटै मात्र कारणले नभएर बेग्ला बेग्लै कारणहरु मिलेर लाग्न सक्छन् । (रोग लाग्ने अन्य कारणहरूबारे जान्न पृष्ठ २६ हेर्नुहोस्) । मानिसका रीतिरिवाज संस्कार चाल-चलनले पनि अहिले रोग लाग्ने कारण बन्न मद्दत पुऱ्याउँछन् । रोग लाग्नमा वरिपरिको वातावरण र जमिन, सम्पत्ति र शक्तिको वितरण प्रणाली पनि जिम्मेवार हुन्छ ।

सर्वोत्तम उपचार कुन हो ?

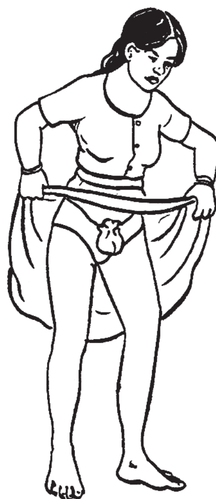
अपनाएको उपचार उपयोगी छ कि हानीकारक ?

स्वास्थ्य कार्यकर्ता जुनिताको रोग औषधिले निको हुन्छ भन्नेमा ढुक्क थिए। जुनिता उपचार गर्ने निर्णय गर्नुअगाडि त्यस विषयमा थप कुराहरू जान्न चाहन्थिन्। उनले आफ्नी आमा र हजुरआमा बिरामी हुँदा बेलाबखत घरेलु उपचारले आराम पुऱ्याएको देखेकी थिइन्। त्यसो भए किन ती उपायहरूले उनलाई मद्दत पुऱ्याउन सकेनन् त ? यस प्रश्नलाई रामशरण यसरी जवाफ दिन्छन् :



जुनिताले तीन प्रकारका उपचार विधि अपनाएकी थिइन्। यदि जुनिताको मूत्रथैलीको संक्रमण भएको भए तुलसीको पात उमालेर पिउँदा **चिया फाइदा हुन्थ्यो** उनलाई केही फाइदा पुऱ्याउन सक्थ्यो किनभने त्यस्तो तुलसी पानीले बढी पिसाब लगाउँछ र पिसाबसँगै किटाणुहरू बगेर शरीर बाहिर निस्कन्छन् तर उनलाई मूत्रथैलीको संक्रमण थिएन।





कम्मरमा बुटी बाँध्नु **हानीरहित विधि** हो। यसले रोगलाई बढाउँदैन किनभने यस अवस्थामा जडीबुटी शरीरबाहिरै रहन्छ तर यसले स्वास्थ्यलाई फाइदा पनि गर्दैन।



बुटीलाई योनीभित्र छिराउनु **अति नै हानिकारक** हुन्छ र कहिल्यै पनि यसो गर्नु हुँदैन। बुटीभित्रको तत्त्वले गर्दा योनी चिलाउन र पोल्न सक्छ तथा डरलाग्दो संक्रमण पनि हुनसक्छ।

कुनै पनि उपचार विधि र त्यसले राम्रो वा नराम्रो असर गर्छ भनी जान्न त्यो विधि अपनाएका व्यक्तिहरूबाट सिक्न सकिन्छ तर त्यस्ता विधि अपनाउनुअघि तलका केही प्रश्नहरूको उत्तर राम्ररी खोज्नैपर्छ –

- तिमी किन यो उपचारविधिको प्रयोग गर्छौ ?
- तिमी के हुँदा यसको प्रयोग गर्छौ ?
- यसको प्रयोग कसरी गर्छौ ?
- यो प्रयोग गरेपछि तिमीलाई के हुन्छ ?
- तिम्रो समस्यालाई यसले कतिको मद्दत पुऱ्याउने गर्छ ?
- के यसको प्रयोगले कहिलेकाहीँ खराबी पनि हुनसक्छ ?

अरू मानिसले अपनाएका उपचारहरूबारे उनीहरूका अनुभवलाई सावधानीपूर्वक सोच्नुहोस् । ती उपचारहरू प्रयोग गरेपछि त्यसले फाइदा पुऱ्याएको/नपुऱ्याएको किटान गर्न कस्तो असर गरिरहेको छ भनेर रोगका लक्षणहरूमाथि ध्यान दिनुहोस् । धेरै उपचारविधिहरू एकैचोटि प्रयोग गर्ने कुरामा होसियार हुनुहोस् ।





कुनै पनि उपचार विधि **फाइदाजनक, हानीरहित** अथवा **हानीकारक** छ भनेर किटान गर्न सबभन्दा पहिला त्यसका बारेमा सक्दो जानकारी लिनुहोस् । यति गर्दा पनि सो उपचार हानीरहित वा हानिकारक के हो भन्नेमा तपाईं टुङ्गोमा पुग्न सक्नुभएन भने तल लेखिएका कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनुहोस् -

१. कुनै पनि एउटा रोगका धेरैखाले उपचार विधिहरू छन्- थोरबहुत सबै विधिले काम गर्न सक्छन् ।

२. गलत किसिमको उपचारले कुनै पनि मद्दत पुऱ्याउँदैन बरु उल्टो नोक्सान गर्छ ।

३. उपचार भनेर मानिस अथवा जनावरको मलमूत्र प्रयोग गर्नाले कहिल्यै फाइदा गर्दैन, बरु यसले खतरापूर्ण संक्रमणहरू निम्त्याउँछ । यसको प्रयोग कहिल्यै गर्नु हुँदैन ।

४. कहिलेकाहीँ मनोवैज्ञानिक कारणले पनि कुनै कुनै समस्या समाधान भएको हुन सक्छ ।

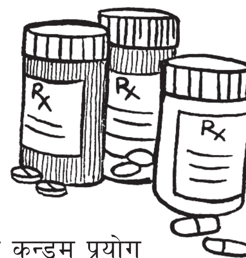
५. रोगीलाई मुख बार्न लगाउने, आराम गर्न वा व्यायाम गर्न नदिने चलनले उनीहरूलाई बलियो होइन, कमजोर बनाउँछ ।

६. आफैंले गर्दा तिमीलाई यो रोग लागेको हो भनेर रोगीलाई नै दोष दिँदा रोगीको पीडा र दुःखलाई झन् बढाउँछ ।

छैठौं खुट्किलो : सबैभन्दा असल उपचार चुन्नुहोस् । सधैं त्यस उपचारका सम्भावित जोखिम र फाइदाहरूलाई विचार गरेर निर्णय लिनुहोस् । (तल हेर्नुहोस्) ।

सातौं खुट्किलो : रोगीको अवस्थामा कुनै सुधार आयो कि ? कुनै पनि खाले परिणामहरू आएनन् भने फेरि अर्को उपचार सुरु गर्नुहोस् ।

जुनिता आफ्नो रोगको उपचार आधुनिक औषधिले गर्नसक्छ भनेर ढुक्क भइन् । स्वास्थ्यकार्यकर्ताले उनलाई डक्सिसाइक्लिन (doxycycline) र को-ट्राइमोक्साजोल (co-trimoxazole) नाम गरेका दुईखाले खानेचक्कीहरू दिए । जुनितालाई स्वास्थ्यकार्यकर्ताले सबै चक्कीहरू खाई सकेर हप्ता दिनपछि फेरि जँचाउन आउन पनि सल्लाह दिए । रामशरणले यस रोगको उपचार उनका श्रीमान्ले पनि गर्नुपर्छ र रोग निको नहुन्जेलसम्म कन्डम प्रयोग गरेर मात्र यौन सम्पर्क गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि उनलाई बुझाए ।



हप्तादिनपछि जुनिता स्वास्थ्यकार्यकर्तालाई भेट्न आइन् । आफूले हप्तादिनसम्म सबै चक्कीहरू खाएको तर आफ्नो रोगका लक्षणहरू नहराएको र योनीस्राव झन् धेरै बग्नथालेको तथा रङ पनि पहेलो हुन थालेको बताइन् । यसपछि रामशरणले आफूभन्दा बढी तालिम पाएकी देवी नामकी स्वास्थ्यकर्मीसँग राय लिए ।

देवी पनि जुनितालाई यौनरोग लागेको कुरामा सहमत भइन् । त्यसमाथि यो रोग गोनेरिया नै हुनसक्छ तर जुनितालाई लागेको गोनेरियाले को-ट्राइमोक्साजोल भन्ने औषधिसँग प्रतिरोध गरेकाले निको नभएको हुनसक्छ । देवीले जुनितालाई सहर गएर राम्ररी गोनेरिया, सिफिलिस र क्यान्सरको पनि जाँच गराउने सल्लाह दिइन् । जुनितालाई आवश्यक नै पऱ्यो भने सहरमा नयाँ प्रकारका बढी प्रभावकारी औषधि पनि पाइन्छन् भनेर बुझाइन् ।

उपचारका जोखिम र फाइदाहरू

जुनिता घर फर्केपछि 'अब के गर्ने ?' भनेर सोच्न थालिन् । सहर जाने हो भने आते-जाते भाडा र औषधि गर्दा धेरै खर्च हुन्छ । उनका श्रीमान् घरमा छैनन् । घर कुरीदिने पनि कोही छैनन् । आफू सहरबाट नफर्किउन्जेलसम्म केटाकेटी हेरिदिने मानिसको बन्दोबस्त गर्नुपऱ्यो ।



जुनितालाई डर पनि थियो । एकातिर डाक्टरलाई देखाउन धेरै पैसा खर्च गरेकोमा सहरबाट फर्केपछि उनका श्रीमान् रिसाउन सक्थे । अर्कोतिर औषधि नगरेमा आफ्नो रोग धेरै बढ्ला भन्ने पिर पनि थियो । देवीले जन्मने नयाँ बच्चालाई पनि यो रोग सर्नसक्छ भन्ने कुरा उनलाई राम्ररी सम्झाएकी थिइन् । रोग बढ्दै गए पछि अर्को बच्चा नहुने, तल्लो पेटमा सहनै नसकिने दुखाइ भोग्नुपर्ने र उनको मुत्रप्रणालीमा र महिनावारीमा पनि समस्या देखापर्ने जस्ता समस्याहरू आइलाग्ने कुरा स्पष्ट गराएकी थिइन् । यतिमात्र होइन, उनका श्रीमान्लाई पनि गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू आउनसक्ने सम्भावना बताएकी थिइन् ।

यसै गर्ने भनेर जुनिताले निर्णय लिन सकिनन् । त्यसैले उनी फेरि देवीलाई भेट्न गइन् । जुनिताले उनका मनमा लागेका डरहरू बताइन् । देवीले आफ्नो समस्यालाई निम्नतरिकाले सोच्नु भनेर सल्लाह दिइन् –

हरेक उपचारहरूका **जोखिम** र **फाइदा**हरू हुन्छन् । जोखिम भनेको केही कुराले हानी पुऱ्याउने सम्भावना हो भने फाइदा भनेको राम्रो हुनु हो । उपचारको तरिका छान्दा बढीभन्दा बढी फाइदा र सकेसम्म थोरै जोखिम हुने खालको छान्नु पर्दछ ।

यो कुरा बुझ्न सामान जोख्ने तराजुले मद्दत गर्दछ । तराजुमा जुन पल्लामा धेरै सामान हुन्छ, त्यो भारी हुन्छ । त्यस्तै उपचारको तराजु जोख्दा पनि जोखिमको पल्लामा भन्दा फाइदाको पल्ला भारी हुनुपर्छ । यदि फाइदाभन्दा जोखिमको पल्ला भारी भए त्यस्तो उपचार गर्न हुँदैन ।



सहर जाँदा मैले यी जोखिमहरू उठाउनु पर्नेहुन्छ :

- *म घरबाहिर गएकाले श्रीमान् रिसाउन सक्छन् ।*
- *हाम्रो धेरै खर्च हुनसक्छ र यो बर्ष बालबच्चालाई लुगा हालिदिन मुस्किलै पर्छ ।*

सहर जाँदा मलाई यी फाइदाहरू हुन्छन् :

- *मेरो रोग निको हुनेछ र परिवारको राम्ररी हेरविचार गर्न सक्नेछु ।*
- *फेरि गर्भवती भएमा यो रोग नयाँ बच्चामा सर्नेछैन ।*



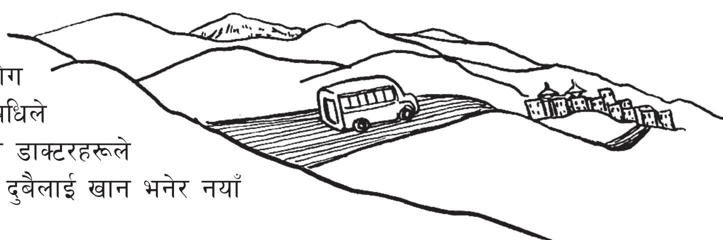
जुनिताले खतराभन्दा फाइदाहरू बढी देखेकाले उपचार गर्नका निमित्त सहर जाने निश्चय गरिन् ।





यो समस्या नबढ्ने र मलाई सुबिस्तै हुने भएको भए उपचार नगर्दा पनि हुन्थ्यो तर अब उपचार नगरे म अझ बिरामी हुन्छु र त्यसैले म सहर गएर उपचार गराउँछु ।

यसकारण जुनिता उपचारका निमित्त सहर गइन् । त्यहाँका डाक्टरहरूले उनलाई गोनेरिया र सम्भवतः क्लामिडिया नै भएको सम्भावना व्यक्त गरे तर उनलाई अरू यौनरोग भने नलागेको बताए । जुनिताले खाएको औषधिले आजभोलि हाम्रो देशमा काम नगर्ने कुरो पनि डाक्टरहरूले बताए । उनीहरूले जुनिता र उनका श्रीमान् दुबैलाई खान भनेर नयाँ औषधि दिए ।



परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

नयाँ औषधि खान थालेपछि जुनितालाई आराम महसुस भयो । उनमा आफ्नो समस्याको समाधान हुने कुरामा विश्वास पलायो । तर समस्या पूर्ण रुपमा समाधान हुन बाँकी नै थियो । उनका श्रीमान्‌ले सहरबाट घर फर्केपछि औषधि खाएनन् भने अनि यौन सम्पर्क गर्दा कन्डमको प्रयोग गरेनन् भने रोग फेरि बल्भने खतरा थियो । उनले यस समस्याका सम्बन्धमा धनकुमारी र आफ्नो श्रीमान्‌सँगै काम गर्न गएकाहरूका श्रीमतीहरूसँग छलफल गरिन् । यस छलफलपछि उनीहरू सबैले देवीसँग सल्लाह लिने निधो गरे ।

स्वास्थ्य समस्याहरूका मूल कारणहरू पत्तो लगाउने

आठौं खुट्किलो : समस्याका मूल कारण पत्तो लगाउने कोसिस गर्नुहोस् ।

जुनिताको स्वास्थ्य समस्या अझै समाप्त नभएको कुरामा देवी पनि सहमत भइन् किनभने जुन कारणले जुनितालाई यो रोग लागेको थियो, ती कारणहरू अझै ज्यूँका त्यूँ थिए । ती कारणहरू के के हुन् भनेर बुझाउन देवीले एउटा खेल खेलाइन् । त्यस खेलको नाम '**तर किन** ...? भन्ने थियो ।

देवीले महिलाहरूलाई वृत्ताकार समूहमा बस्न लगाइन् र सबैलाई उनका प्रश्नहरूको जवाफ दिने कोसिस गर्न अनुरोध गरिन् ।

प्रः किन जुनिता बिरामी भइन् ?
प्रः तर किन उनलाई गोनेरिया र क्लामेडिया संक्रमण गरे त ?
प्रः तर किन उनका श्रीमान्‌लाई यी रोगहरु लागेका थिए ?
प्रः तर किन उनले अरू व्यक्तिहरूसित यौन सम्पर्क राखे त ?
प्रः तर किन उनी आफ्नी श्रीमतीबाट लामो समयसम्म अलग रहनु पर्‍यो ?
प्रः तर किन उनीसँग त्यति थोरै जमिन छ ?
प्रः अरू कुन कुन कारणले जुनितालाई संक्रमण भयो ?
प्रः तर किन जुनिताका श्रीमान्‌ले कन्डम प्रयोग गरेनन् त ?

उः गोनेरिया र क्लाइमेडिया संक्रमण गरेकाले ।
उः किनभने उनका श्रीमान्‌ले यो रोग उनलाई सारे ।
उः किनभने उनले अरू व्यक्तिहरूसँग यौन सम्पर्क राखेका थिए ।
उः किनभने पुरुषहरूलाई आफ्ना यौन चाहनाहरू नियन्त्रण गर्नु आवश्यक छैन भनेर सिकाइएको छ र श्रीमतीलाई छाडेर उनी महिनैपिच्छे सहर जाने गर्छन् ।
उः किनभने उनीहरूको थोरै जमिनको टुक्राको उब्जनीले खानलाउन पुग्दैनथ्यो र महिनौसम्म काठमाडौं र नेपालगन्जमा खासा व्यापार गर्नुपर्थ्यो ।
उः किनभने धेरैजसो जमिनका मालिक जमिन्दारहरू नै थिए । (यस विषयमा लामो छलफल चल्नसक्छ) ?
उः किनभने उनका श्रीमान्‌ले कन्डम प्रयोग गरेनन् ।
उः किनभने उनलाई यौनरोग कसरी फैलन्छ भनेर थाहा थिएन ।



नवौं खुट्किलो : समस्याका कारणहरूलाई समूहमा विभाजन गर्नाले ती समस्याको समाधानका उपायाहरु निर्धारण गर्न सजिलो हुन्छ ।

यसरी महिलाहरूले कारणहरूको लामो सूची तयार गरेपछि देवीले ती कारणहरूलाई समूहमा बाड्ने सल्लाह दिइन् । यसो गर्नाले स्वास्थ्य समस्याहरू गराउने विभिन्न प्रकारका अवस्थाहरूलाई बुझ्न सजिलो भयो ।

भौतिक कारणहरू : किटाणुहरू अथवा परजीवीहरू वा शरीरभित्र हुने केही खराबी अथवा शरीरमा कुनै तत्त्वको कमी ।

वातावरणीय कारणहरू : चुलोबाट निस्कने धुवाँ, सफा पानीको अभाव, भिडभाडमा बस्नुपर्ने अवस्था जस्ता शरीरलाई नोक्सान पुऱ्याउने भौतिक वातावरणका अवस्थाहरू ।

सामाजिक कारणहरू : जनताका आपसी सम्बन्ध तथा एक-आपसमा गरिने व्यवहारलगायत उनीहरूको मनोवृत्ति, रीति-रिवाज, र विश्वासहरू ।

राजनीतिक र आर्थिक कारणहरू : सत्ता कसको हातमा छ र कसको स्वार्थका लागि काम गर्छ भन्ने कुराले पैसा, जमिन र स्रोतहरू कोसँग छन् र कोसँग छैनन् भन्ने कुराहरूले ।

जुनिताका समस्याका कारणहरूलाई यी समूहमा बाँड्दा महिलाहरूले बनाएको सूची यस्तो बन्न गयो ।

भौतिक	**राजनीतिक र आर्थिक**	**वातावरणीय**	**सामाजिक**
➢ *गोनेरियाका किटाणु* ➢ *औषधि प्रतिरोध गर्नसक्ने किटाणु* ➢ *पुरुषको दाँजोमा महिलाहरूको शरीरमा यौन संक्रमण सजिलै लाग्न सक्ने हुनाले र महिलाको स्वास्थ्य कमजोर भएको हुनाले ।*	➢ *सहर टाढा छ र पनि मानिसहरूले काम गर्न जानैपर्ने भएकोले ।* ➢ *गाउँमा औषधि प्रतिरोध गर्न सक्ने गोनेरियाका निमित्त नया औषधि र जाँच बुझ (test) गर्नका निमित्त गाउँमा प्रयोगशाला नहुनाले ।*	➢ *गाउँ सहरदेखि धेरै टाढा भएकाले ।* ➢ *बाटोको अवस्था राम्रो नभएकाले*	➢ *प्रायसः लोग्ने मानिसले अरू महिलाहरूसँग यौन सम्पर्क राख्नाले ।* ➢ *'कन्डम प्रयोग गर्दा आनन्द हुँदैन भन्ने विचार ले लोग्ने मानिसले कन्डम प्रयोग नगर्नाले ।* ➢ *यौन संक्रमणका विषयमा शिक्षाको कमीले* ➢ *कन्डम सजिलै नपाइनाले ।*



समुदायका स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधानका लागि तालमेल मिलाउने

दसौं खुट्किलो : कुन-कुन कारणहरूलाई तपाईं र तपाईंको समुदायले परिवर्तन गर्न सक्दछन्, निधो गर्नुहोस् ।

"अर्को खुट्किलो भनेको समस्याका विभिन्न कारणहरूलाई पहिचान गर्ने र कुन-कुनचाहिँ कारणलाई आफैंले र अरू कुन-कुन कारणहरूलाई समुदायबाट परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको निर्णय गर्नु हो"– देवीले महिलाहरूलाई बताइन् । त्यसपछि कुन-कुन कामहरू गर्दा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ भनेर सोच्नुपर्छ ।

एघारौं खुट्किलो : कुन-कुन कामहरूले यस्ता परिवर्तनहरू ल्याउन सक्छन् भनेर निधो गर्नुहोस् ।

जुनिता र धनकुमारीले विचार गरे " यदि श्रीमान्हरूले यौन संक्रमण सम्बन्धमा बुझेका भए र कन्डम सजिलै पाइने भए उनीहरू आफ्ना श्रीमान्हरूलाई कन्डम प्रयोग गर्न भन्न सक्थे ।" उनीहरूले निर्णय गर्नुपर्ने कामहरू यी थिए :–



समूहका अरू सदस्यहरूले यस्ता कामहरू गर्नुपर्ने सुझाव राखे :–

- यौनरोगलगायत अरू स्वास्थ्य समस्याहरूबारे छलफल गर्न एउटा समूह बनाउने ।
- पानीपँधेरा गर्ने महिलाहरूसँग यौनरोगहरू र तिनको रोकथामका उपायहरूबारे कुराकानी गर्ने ।
- काम गर्न सहर जाने आफ्ना लोग्ने र छोराहरूसित यौनरोगका बारेमा कुराकानी गर्ने ।

बाह्रौं खुट्किलो : कामहरू गर्न योजना बनाउनुहोस् ।

देवीले भनिन्– अन्तिम खुट्किलो भनेको यी विचारअनुरूप काम गर्नका लागि योजना बनाउनु हो । योजना बनाउँदा तल लेखिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिन सक्नुपर्छ :–

कारण : प्रायः पुरुषहरू कन्डम प्रयोग गर्दैनन् ।
काम : यौनरो संक्रमण कसरी फैलन्छन् भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत पुऱ्याउने ।
के/कसले : यौन संक्रमण कसरी सर्छन् र कन्डमले कसरी यौनरोगहरू रोकथाम गर्छ भनेर पुरुषहरूलाई बुझाउने कामको जिम्मा रामशरणले लिने ।
कहिले गर्ने : जब पुरुषहरू सहरबाट फिर्नेछन् ।
हामीलाई कुन साधन चाहिन्छ ? कन्डमहरू ।
को जिम्मेवार हुनेछ ? जुनिताले रामशरणलाई सोध्नेछिन् ।
कसरी हामी मूल्याङ्कन गर्नेछौं ? यदि पुरुषहरूले कन्डम लगाउन सुरु गरे भने ।





- हामीहरू के गर्न गइरहेका छौं ? हामीहरूले कस्ता कदम चाल्नेछौं ?
- हामी कहिलेबाट यी कामहरू गर्नेछौं ?
- हामी को-कोसँग मिलेर यी कामहरू गर्नेछौं ?
- यी कामहरू गर्नलाई हामीलाई के-के आवश्यक पर्न सक्छ ?
- यस योजनाको कार्यान्वयनको लागि जिम्मेवार हुनेछ ?
- यस योजनाको सफलता/असफलताको कसरी मूल्याङ्कन गर्नेछौं ?

स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधान आफैंले गर्नसक्ने यस पद्धतिलाई अपनाउन मद्दत पुऱ्याउने सबै खुट्किलाहरूको तालिका तल दिइएको छ । तालिकाको देब्रेपट्टि गर्नुपर्ने कामका खुट्किलाहरू उल्लेख छन् र दाहिनेपट्टि ती खुट्किलाहरूसँग मिल्ने जुनिताको कथाको अंश छ । कुनै पनि बेला स्वास्थ्य समस्या देखापर्नेबित्तिकै यो तालिका प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस तालिकाले समस्याको समाधान गर्ने उपायबारे सोच्न र काम गर्नका लागि सजिलो गराउनेछ ।

खुट्किलाहरू	जुनिताको कथा
१. *विरामीको समस्या के हो, अनुमान लगाउनुहोस् ।*	१. *जुनिताले पिसाब फेर्दा दुख्ने गरेको र आफ्नो योनीबाट अर्कै किसिमको स्राव निस्कने गरेको र चाल पाइन् । उनले आफुलाई केही भएको अनुमान गरेर साथीहरू र स्वास्थ्यकर्मीसँग सहायता मागिन् ।*
२. *सकेसम्म समस्याका बारेमा बढीभन्दा बढी कुराहरू पत्ता लगाउन प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।*	२. *समस्याको कारण के-के हुनसक्छ भनेर पत्ता लगाउन स्वास्थ्यकार्यकर्ता रामशरणले उनीसँग विभिन्न प्रश्नहरू गरे ।*
३. *लक्षणहरूका आधारमा हुनसक्ने सबै रोगहरूबारे सोच्नुहोस् ।*	३. *रामशरणले यी लक्षणहरूसँग सम्बन्धित सबै रोगहरूबारे सोचे ।*
४. *जसले तपाईलाई संभावित उत्तर दिन सक्ने मुख्य मुख्य लक्षणहरूबारे सोच्नुहोस् ।*	४. *रामशरणले जुनिताको रोगको कारण यौनरोग हो भनेर पत्तो लगाउने कोसिस गरे ।*
५. *कुन चाहिँ उत्तर ठिक हो । निर्णय गर्नुहोस् ।*	५. *रामशरण जुनितालाई यौनरोग लागेको करिवकरिव निधोमा पुगे ।*
६. *सबै उत्तम उपचारको निधो गर्नुहोस् ।*	६. *रामशरणले धेरैखाले यौन संक्रमणमा काम लाग्ने उपचारहरूलाई रोजे ।*
७. *कुनै उपचारबाट फाइदा देखिएन भने फेरि नयाँ उपचार सुरु गर्नुहोस् ।*	७. *जुनिताले चक्कीहरू खाइन् तर सुधार भएन बरु नयाँ लक्षणहरू देखापरे । देवीले सोचिन्- जुनितालाई गोनेरिया भएको छ र अरू जाँचबुझ र औषधिका लागि उनले सहर जानुपर्छ ।*
८. *समस्याको मूल कारण पहिल्याउने कोसिस गर्नुहोस् ।*	८. *जुनिता र उनका साथीहरूले उनीहरूका समुदायमा यस प्रकारको यौन संक्रमण किन देखापऱ्यो भनी विचार गरे ।*
९. *के गर्न सकिन्छ भनेर सोच्नका निमित्त कारणहरूलाई समूहहरूमा बाँड्नुहोस्*	९. *महिलाहरूले सबै कारणहरूलाई भौतिक, वातावरणीय, आर्थिक र राजनीतिक तथा सामाजिक समूहहरूमा भाग लगाए ।*
१०. *कुन-कुन कारणहरूलाई तपाईं र तपाईंको समुदायले परिवर्तन गर्न सक्छ भनेर निधो गर्नुहोस् ।*	१०. *जुनिता र धनकुमारीले आफ्ना श्रीमान्हरूलाई कन्डम प्रयोग गर्न लगाउन सकिन्छ भनेर निधो गरे ।*
११. *कुन कुन कामहरूले यस्ता परिवर्तनहरू सम्भव हुन्छन् भनेर निधो गर्नुहोस् ।*	११. *उनीहरूले आफ्ना श्रीमान्हरूलाई कन्डम प्रयोग गर भनेर कसरी कुरा गर्ने भनेर अभ्यास गर्ने, कन्डम सित्तैमा पाइन्छ/पाइन्न भनेर निधो गर्ने र रामशरणलाई उनीहरूका श्रीमान्हरूसँग यौनरोगका विषयमा कुराकानी गर्न अनुरोध गर्ने निर्णय गरे ।*
१२. *कामहरू गर्न योजना बनाउनुहोस् ।*	१२. उनीहरूले गर्नुपर्ने भनेर निर्णय गरेका हरेक कामको योजना बनाए ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूका लागि

➤ *आफ्नो ज्ञान र जानकारीलाई अरू महिला, अरू स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू तथा गाउँघर वा समुदायमा गरिने निर्णयमा प्रभाव पार्ने स्थानीय व्यक्तिसंग छलफल चलाउनुहोस् ।*

महिलाहरूलाई स्वावलम्बी हुन सहयोग गर्ने

यस अध्यायबाट हामीले थाहा पायौं कि रामशरण र देवीले स्वास्थ्य समस्या समाधान गर्न जुनिताको समुदायका महिलाहरूलाई सहयोग पुऱ्याएर राम्रो भूमिका निभाए । उनीहरूले जुनिता र उनका साथीहरूलाई यसो गर र उसो गर भनेर आज्ञा दिनुको सट्टा उनीहरूले सँगसँगै सल्लाह गरेर काम गरे तिनीहरूले एक आपसमा सहयोग गर्नु पर्ने कुरा सिके सिकाए पनि । उनीहरूको काम प्रभावकारी भयो ।

तपाईले पनि रामशरण र देवीको उदाहरण लिएर आफ्ना समुदायका महिलाहरूलाई सघाउन सक्नुहुन्छ । यसका लागि तपाईं यसो गर्न सक्नु हुन्छ :–

- **ज्ञानको आदान–प्रदान गर्नुहोस्** : महिलाहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने हो भने उनीहरूलाई सूचनाको आवश्यकता हुन्छ । धेरै स्वास्थ्य समस्यालाई सही सूचनाले रोकथाम गर्न सक्दछ । यो कुरा हेक्का राख्नुहोस् कि जनताहरूलाई सहयोग गर्न तपाईले सबै कुरामा पारङ्गत हुनै पर्छ भन्ने केही छैन । आफूलाई थाहा नभएको कुरा अरूसंग सोधेर वा समुदायलाई सोध्न लगाएर पनि समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।



- **महिलाहरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुहोस्** : हरेक व्यक्तिलाई उनका स्वास्थ्य समस्याहरू बुझ्नसक्ने र त्यसका उपचारबारे निर्णयहरू लिन सक्ने व्यक्तिका रूपमा व्यवहार गर्नुपर्छ । महिलालाई कहिल्यै पनि उनका समस्याहरूका लागि दोषी बनाइनु हुँदैन र उनले पहिले लिएका निर्णयहरूमा दोष पनि लगाउनु हुँदैन ।



- **स्वास्थ्य समस्याहरूलाई गोप्य राख्नुहोस्** : स्वास्थ्य समस्याहरू अरूले सुन्ने ठाउँमा छलफल गर्नु हुँदैन । रोगीको स्वीकृति नलिईकन उनका स्वास्थ्य समस्याबारे कसैलाई पनि नभन्नु होस् ।
- **सम्झनुहोस्– सल्लाह दिनुभन्दा अर्काको कुरा सुन्नु धेरै महत्त्वपूर्ण कुरा हो** : प्रायसः महिलालाई सल्लाह दिनेभन्दा उनका कुरा सुनिदिने मानिसको खाँचो हुन्छ । उनको कुरा सुनिदिनु भयो भने उनलाई मेरा पनि कोही रहेछन् भन्ने र म पनि महत्त्वपूर्ण मानिस नै रहेछु भन्ने अनुभूति हुनेछ । र जब उनीले कुरा गर्ने मौका पाउछिन्, तब उनले आफ्ना समस्याहरूका केही समाधानहरू आफैं थाहा पाउन थाल्छिन् ।

- **उनीहरूका निमित्त होइन, उनीहरूसँग मिलेर समस्या समाधान गर्नुहोस्** : कुनै महिलाका समस्याहरू ज्यादै ठूला र जटिल छन् र पूर्णरूपमा समाधान गर्न सम्भव छैनन् भने पनि उनले रोज्नसक्ने केही न केही उपायहरू हुनसक्छन्। स्वास्थ्य कार्यकर्ताको हैसियतले तपाईंले उनलाई रोज्न सकिने उपायहरू छन् भनेर महसुस गराउनुपर्छ र उनलाई आत्मनिर्णय गर्न आवश्यक सूचनाहरू उपलब्ध गराई तपाईंले मद्दत गर्नुपर्छ।

तिमीले जसलाई सहयोग गऱ्यौ, उनीहरूबाट सिक्यौ र उनीहरूले तिमीबाट सिके।



- **तपाईंले जसलाई सहयोग पुऱ्याइरहनुभएको छ उनीहरूबाटै पनि सिक्नुहोस्** : अरूले आफ्ना समस्याहरू कसरी समाधान गर्दा रहेछन् भनेर सिकेको खण्डमा तपाईंले अरूहरूलाई अझ राम्ररी सहयोग पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ। यसले तपाईंलाई पनि मद्दत गर्छ।
- **जनताका परम्परा र विचारहरूलाई आदर गर्नुहोस्** : आधुनिक विज्ञानसँग पनि सबै प्रश्नहरूका उत्तर छैनन् र आधुनिक औषधि पनि बनस्पति औषधि र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिको अध्ययनबाट नै विकसित भएको हो। त्यस कारण दुबै तरिकाहरूलाई आदर गर्नु र आवश्यक परेमा प्रयोग गर्नुपर्छ। तर गलत ढङ्गमा प्रयोग गरेका खण्डमा दुबैबाट हानी हुनसक्छ भनेर बुझ्नु जरुरी छ।
- **जनताहरू वास्तवमै के कुरा सिक्न चाहन्छन् त्यो पत्ता लगाउनुहोस्** : यसले सहयोग पुऱ्याउँछ/पुऱ्याउँदैन भन्ने विचार नगरी सूचना दिने कामले गल्तीका फन्दामा परिन्छ। यस्तो गल्ती प्रायः त्यस्ता स्वास्थ्य कार्यकर्ताले गर्छन् जो प्रायजसो भाषण र कुराहरू मात्र गर्छन्। वास्तवमा जनताहरू केका बारेमा ज्ञान हासिल गर्न चाहन्छन् भनेर तपाईंले पत्ता लगाउनु भयो भने उनीहरूले ज्ञान प्राप्त गर्नेछन्। यसले उनीहरूको आफ्नै ज्ञानभण्डार निर्माण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।



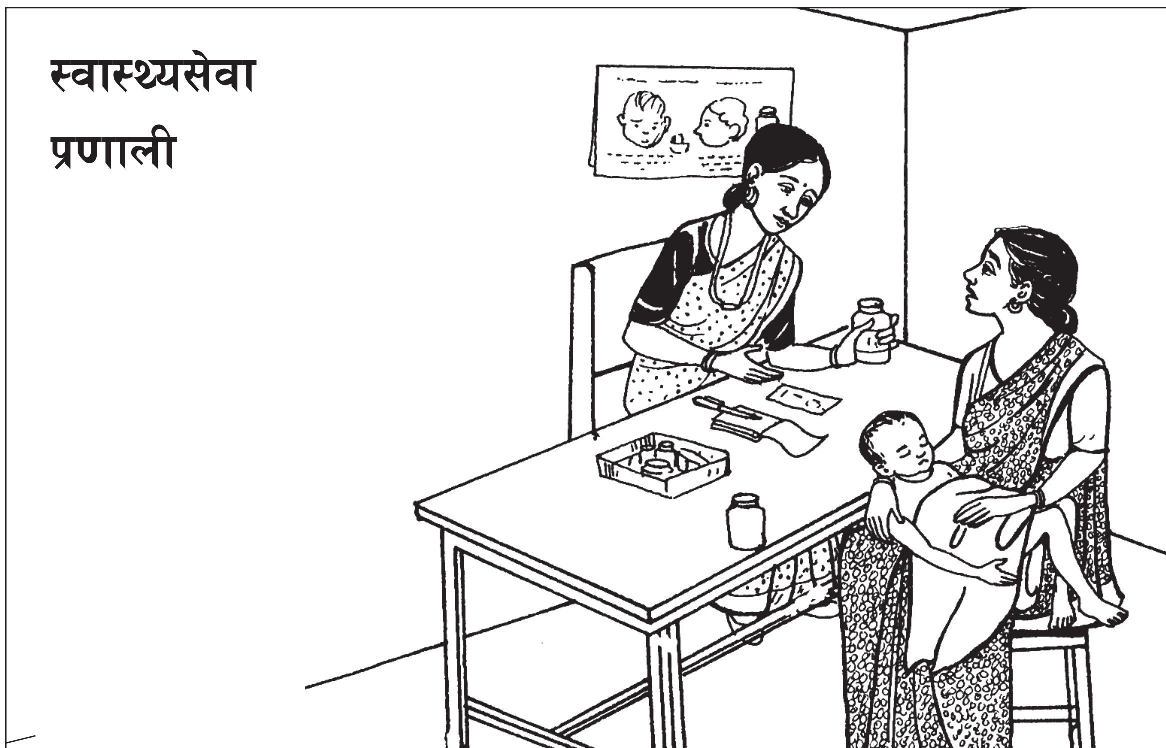
- **उनीहरूको लागि योजना बनाइदिने होइन जनताहरूसँग मिलेर योजना बनाउनु होस्** : तपाईंले आफ्नो कार्ययोजना तयार गर्नुअघि आफ्नो समुदायका महिला र पुरुषसँग छलफल गर्नुहोस्। तपाईंले समाधान गर्न कोसिस गरिरहेको समस्याप्रति उनीहरूको के विचार छ ? पत्ता लगाउनुहोस्। समस्याका कारणहरूबारे उनीहरूको सोचाइ कस्तो छ ? र उनीहरू कसरी समाधान गर्न चाहन्छन् ? भन्ने कुरा सँगै बसेर छलफल गर्नुहोस्।



भाग– ३

यस भागमा

स्वास्थ्यसेवा प्रणाली

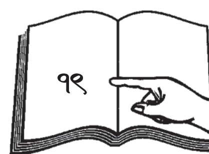


नेपालमा धेरै जसो मानिसहरू स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारको लागि परम्परागत उपचार विधीनै अपनाउने गर्दछन् । साथै आधुनिक सेवा प्रणालीको प्रयोग पनि बढ्दै छ । यसरी दुवै प्रणालीहरूको प्रयोग गर्नु राम्रो हो तापनि कुनै कुनै स्वास्थ्य समस्याको लागि भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ ।

संसारका धेरै ठाउँहरूमा स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्ने निम्न लिखित चार तह पाइन्छन्- १. सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा परम्परागत उपचार गर्ने मानिसहरू (धामी, झाँक्री, वैद्य आदि); २. स्वास्थ्यचौकीहरू ३. स्वास्थ्य केन्द्रहरू र ४. अस्पतालहरू । यी सबैको सामूहिक नाम स्वास्थ्यसेवा प्रणाली हो । स्वास्थ्यसेवा प्रणालीभित्र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू, नर्सहरू, डाक्टरहरू र निजी व्यवसाय गर्नेहरू (आफ्नो सेवाको शुल्क लिएर) पनि पर्छन् । स्वास्थ्य सेवा समुदाय, सरकार, धार्मिक संस्था/गुठीहरू वा अरू संस्थाहरूले सहयोगबाट चलेको हुन्छ । यी मध्ये कोही कोहीले राम्ररी तालिम पाएका हुन्छन् र उपचार गर्न उनीहरूसँग चाहिने सुविधा पनि हुन्छ तर सबै ठाउँमा यस्तो सुविधा हुँदैन ।

यस अध्यायमा स्वास्थ्यसेवा प्रणालीका विषयमा र यस प्रणालीबाट महिलाले आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरूका लागि कसरी सहयोग प्राप्त गर्न सक्छन् भन्ने कुराको चर्चा गरिएको छ । सबै ठाउँमा स्वास्थ्य सेवा प्रणाली भित्र माथि उल्लेखित चारवटै तहहरू नहुन पनि सक्छ । जतिवटा तह भएपनि स्वास्थ्य सेवा प्रणालीभित्र आवश्यक धेरै किसिमका स्वास्थ्य सेवाहरू प्रबन्ध गरिएको हुन्छ तर सबै प्रकारका स्वास्थ्यसेवाहरू हुँदैमा मात्र स्वास्थ्यसेवाका सबै तहहरू माझ राम्रो तालमेल भएका खण्डमा मात्र महिलाहरू वा अन्य बिरामी मानिसहरूले राम्रो स्वास्थ्यसेवा पाउन सक्छन् ।

➤ *जब तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले समुदायमा स्वास्थ्यसेवा दिन्छन् तब सबैले थोरै पैसामा राम्रो सेवा पाउँछन् ।*

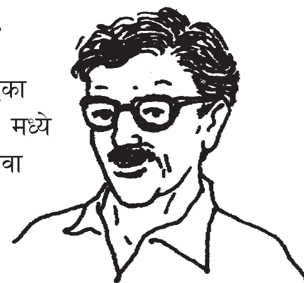


स्वास्थ्य समस्याहरूको कसरी समाधान गर्ने ?

स्वास्थ्यसेवा प्रणाली

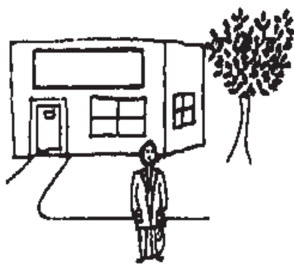
➤ *जुनसुकै बेला पनि आफ्नो स्वास्थ्य समस्याको आफै उपचार गर्न सकिन्दैन । त्यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यसेवा प्रणालीको सहयोग लिनुपर्ने नै हुन्छ ।*

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू



कुनै-कुनै समुदायमा तालिमप्राप्त, राम्रो सीप भएका स्वास्थ्यकार्यकर्ताहरू हुन्छन् । यी स्वास्थ्यकार्यकर्ताहरू मध्ये कोही स्वास्थ्यचौकीहरूमा वा कोही आफ्नै प्राईभेट सेवा दिने ठाउँमा पनि काम गर्छन् । सामुदायिक स्वास्थ्यकार्यकर्ताहरूले प्रायः औपचारिक तालिम लिएका हुन्छन् । यसबाहेक आफ्नै अनुभव र परम्परागत ज्ञान र अनुभवको आधारमा पनि समुदायमा स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याइरहेका हुन्छन् ।

स्वास्थ्य चौकीहरू

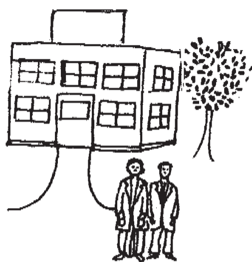


नेपालका प्रत्येक गाउँ विकास समितिमा एउटा स्वास्थ्य चौकी वा उप-स्वास्थ्य चौकीको स्थापना भएको छ । यी स्वास्थ्य चौकीहरूले निम्न सेवाहरू प्रदान गर्दछन् :-

- **स्वास्थ्य सूचना** : यसबाट सबैले आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुरा बुझ्न र सही निर्णयहरू लिन सक्छन् ।
- **खोप** : खोपले धनुष्टङ्कार, दादुरा, भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, पोलियो, टी.बी. जस्ता रोगहरू लाग्नबाट रोक्न सक्दछ ।
- **गर्भावस्था सेवा** : यस सेवाले महिला र उसको गर्भको बच्चाको स्वास्थ्य समस्या गम्भीर हुनुअगाडि नै रोग पत्ता लगाउन र उपचार गराउन सक्छ ।
- **परिवार नियोजनसेवा** : यसले इच्छा गरेजति मात्र सन्तान जन्माउन सहयोग गरेर तथा जन्मान्तर गरेर धेरै महिलाहरूको जीवन बचाउन सक्छ ।
- **स्वास्थ्य परीक्षण** : रक्त-अल्पता, उच्च रक्तचाप र कहिलेकाँही यौन संक्रमणहरू लगायत एचआइभी पत्ता लगाउन र उपचार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

कुनै-कुनै स्वास्थ्य चौकीले गाउँघर क्लिनिक भनेर घुम्ती सेवा पनि प्रदान गर्ने गर्छन् ।

स्वास्थ्य केन्द्रहरू



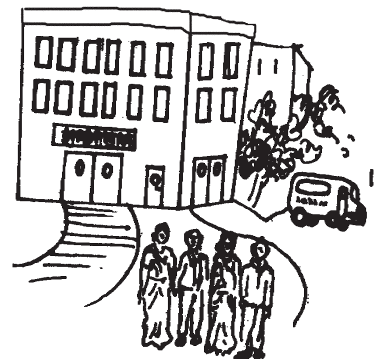
प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्रमा एउटा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र हुन्छ । यी केन्द्रहरूले स्वास्थ्य चौकी वा उपस्वास्थ्य चौकीले भन्दा अलि माथिल्लो तहको सेवा प्रदान गर्दछन् । त्यहाँ एकजना चिकित्सक पनि रहने प्रावधान हुन्छ र केही आकस्मिक शैयाको समेत व्यवस्था भएको हुन्छ ।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा बढी तालिमप्राप्त डाक्टर, नर्स र अन्य प्राविधिकहरूको दरबन्दी छ । ती सबै दरबन्दीहरू पूरा भएका छन् र केन्द्र राम्ररी सञ्चालन भैरहेको छ भने त्यहाँ धेरै प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान हुन सक्छन् ।

कुनै-कुनै स्वास्थ्य केन्द्रमा विशेष औजारहरू र प्रयोगशालाको व्यवस्था पनि हुन्छ । यसको अर्थ त्यस स्वास्थ्य केन्द्रले जाँच गरेर (Tests) स्वास्थ्य समस्याका बारेमा थप सूचना दिन सक्छ (पेज ३७ हेर्नुहोस्) । तैपनि घरि-घरि रोगीहरूले जाँच गराउन अस्पताल जानैपर्छ ।

जिल्ला अस्पताल

जिल्लाको सदरमुकाममा जिल्ला अस्पताल हुन्छ। जिल्ला अस्पताल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भन्दा पनि ठूलो र माथिल्लो तहको स्वास्थ्यसेवा दिने ठाउँ हो। जिल्ला अस्पतालमा बहिरङ्ग, आकस्मिक सेवा तथा भर्ना हुने शै तैपनियाको व्यवस्थाका साथै प्रयोगशाला र कुनै-कुनै जिल्ला अस्पतालमा एक्स-रेको सुविधा पनि हुन्छ। अलि गम्भीर खालको स्वास्थ्य समस्या पऱ्यो भने जिल्ला अस्पताल जानुपर्छ।



महिलाहरूले निम्न अवस्थामा अस्पताल जानैपर्ने हुन्छ :

- अन्त उपचार नहुने समस्या भएमा।
- शिशु जन्म र गर्भपात वा गर्भपातपश्चात् जटिलताहरू आएमा।
- नलीमै गर्भ रहनेजस्तो आकिस्मक समस्या आएमा।
- शल्यक्रिया गर्नुपर्ने स्वास्थ्य समस्या आइपरेमा।

स्वास्थ्यसेवाका लागि जहाँ गए पनि तपाईंलाई आदरका साथ उपचार गरिनुपर्छ।

स्वास्थ्यसेवा दिने जोकोहीले पनि तपाईंलाई तल निम्नलिखित सेवा दिन सक्दो कोसिस गर्नुपर्छ :

१. **पहुँच** : आवश्यक पर्ने जो कोहीले पनि स्वास्थ्यसेवा पाउन सक्नेहुनुपर्छ। तपाई कहाँ बस्नु हुन्छ, तपाईंसँग कति पैसा छ, कुन धर्म मान्नु हुन्छ, समुदायमा तपाईंको मान (हैसियत) के छ, कुन राजनीतिक आस्था राख्नुहुन्छ र तपाईंको स्वास्थ्य समस्या कस्तो छ भन्ने जस्ता कुराहरूले स्वास्थ्यसेवा लिने कुरामा बाधा पुऱ्याउनु हुँदैन।

२. **सूचना** : तपाईंलाई लागेको रोगका बारेमा र त्यसलाई उपचार गर्न सकिने उपायहरूबारे तपाईंलाई बताइनुपर्छ। सेवा दिने मानिसले तपाईंलाई के गर्दा सन्चो हुन्छ र तपाईको रोगलाई फेरि लाग्न नदिन के गर्नुपर्छ भनेर बुझाउन सक्नुपर्छ।

३. **छनोट** : तपाईंले उपचार गर्ने/नगर्ने र गरेमा कसरी गर्ने भनेर छान्न पाउनुपर्छ। यसबाहेक कहाँ गएर उपचार गर्ने भनेर तपाईंले निर्णय गर्नसक्ने अवस्था हुनुपर्छ।

४. **सुरक्षा** : उपचारका सम्भावित हानीकारक असरहरू र परिणाम हटाउन आवश्यक सूचना तपाईंलाई दिइनुपर्छ। यसैगरी भविष्यमा डरलाग्दा स्वास्थ्य समस्याहरूलाई कसरी रोकथाम गर्ने भनेर पनि तपाईंलाई बताइनुपर्छ।

५. **आदर** : तपाईंलाई आदर र नम्रताका साथ व्यवहार गरिनुपर्छ।

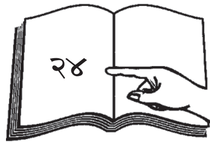
६. **गोपनीयता** : तपाईंले डाक्टर, नर्स अथवा अरू स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भनेका कुरा अरूले सुन्न पाउँदैनन् र कसैले कसैलाई भन्न पनि मिल्दैन। तपाईंको शरीर जाँच्दा अरूले हेर्न पाउँदैनन्। यदि जाँच्दा अरू व्यक्तिहरू छन् भने उनीहरू को हुन् र त्यहाँ किन आएका हुन् भनेर तपाईंले सोध्न सक्नुहुन्छ। यदि उनीहरूको अगाडि जचाँउन इच्छा नभए उनीहरूलाई बाहिर पठाउने तपाईंको अधिकार छ।

७. **सुविधाजनक** : जाँचिरहेको बेला तपाईंलाई सकेसम्म सुविधा दिइनुपर्छ। चिकित्सकलाई पर्खने र जाँच्नका लागि राम्रो ठाउँ हुनुपर्छ र तपाईंलाई धेरैबेर कुराउनु हुँदैन।

८. **अनुगमन सेवा** : अनुगमन सेवा चाहिने भएमा पहिले जाँच्ने चिकित्सकलाई नै जँचाउने तपाईंको अधिकार छ। यदि सो चिकित्सक नभए अघिल्लो पटक जँचाउँदाको सम्पूर्ण विवरण पुर्जीमा लेखेको हुनुपर्छ।



कसरी राम्रो सेवा लिने ?



उपचारका जोखिम र फाइदाहरू

स्वास्थ्य समस्या परेपछि तपाईंले धेरै कुराहरूमा निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ। तीमध्ये स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउने कि नदेखाउने र देखाउने भए कुन स्तरको स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनु उपयुक्त हुन्छ भन्ने एउटा निर्णय हो। यदि त्यस समस्याको समाधानको लागि एकभन्दा धेरै उपायहरू छन् भने तपाईंले त्यसका बारेमा निर्णय लिनुअघि प्रत्येक उपायका फाइदा र बेफाइदाबारे विचार पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ। यदि आफ्नो स्वास्थ्य समस्या समाधानमा संलग्न डाक्टर, नर्स वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग मिलेर काम गरेको खण्डमा तपाईं आफ्नो लागि राम्रो निर्णय लिन सक्नुहुन्छ र तपाईंले राम्रो सेवा पनि पाउन सक्नुहुनेछ।

कहाँबाट कस्तो सेवा पाउन सकिन्छ भन्ने पत्ता लगाउने

स्वास्थ्यसेवा लिने क्रममा तपाईंले कहाँबाट कस्ता-कस्ता सेवाहरू उपलब्ध हुन्छन् र कुन ठाउँबाट के कस्तो सेवाको आशा गर्न सकिन्छ भन्नेबारे राम्रो जानकारी लिनु पर्दछ यसो भएमा तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यका सम्बन्धमा सक्रिय भूमिका निभाउन सक्नुहुन्छ।

स्वास्थ्यसेवा लिनुअघि गरिने प्रश्नहरू

स्वास्थ्यसेवा लिनुअघि तपाईंले स्वास्थ्य समस्याका विषयमा सकेसम्म बढी जान्नु ज्यादै राम्रो कुरा हो। यो किताब पढ्दा पनि तपाईंलाई स्वास्थ्य समस्या र त्यसका कारणहरू बुझ्न धेरै मद्दत पुग्नेछ। स्वास्थ्य समस्याबारे चिन्तन गर्न 'स्वास्थ्य समस्याका समाधानहरू कसरी गर्ने' हेर्नुहोस्।

चिकित्सक, नर्स वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग (जसले तपाईलाई जाँचेको छ,) आफ्नो अहिलेको स्वास्थ्य स्थिति कस्तो छ र पहिलाको भन्दा सुधार छ/छैन सोध्नुपर्छ। तपाईले पनि असजिलो नमानी जाँच्ने व्यक्तिलाई सकेसम्म बढी सूचनाहरू दिनुपर्छ। यसो गर्दा उसले तपाईंको स्वास्थ्यका बारेमा बढीभन्दा बढी जान्न सक्दछ। यसअघि आफूले कुनै औषधि प्रयोग गरेको छ भने (टाउको दुखेकै औषधि भए पनि वा परिवार नियोजनको साधन भए पनि) बताईदिनुपर्छ।

➤ *स्वास्थ्यसेवा लिन जानुअघि नै तपाईंले सोध्न चाहेका प्रश्नहरूबारे सोच्नु सधैं राम्रो हुन्छ।*

तपाईंले आफूलाई सोध्न मन लागेका कुराहरू सोध्ने मौका पनि पाउनुपर्छ। स्वास्थ्य समस्याको समाधान गर्ने निधो गर्न तपाईंले बढीभन्दा बढी प्रश्नहरू सोध्नु राम्रो हुन्छ। आफ्नो स्वास्थ्य समस्याबारे प्रष्ट बुझ्न यस्ता प्रश्नहरू सोध्नु होस् :



- ***यस समस्यालाई उपचार गर्न सकिने विभिन्न उपायहरू के-के हुन् ?***
- ***सो उपचारले के गर्नसक्छ ? कुनै खतराहरू आउनसक्छन् ?***
- ***के म निको हुन्छु ? कि समस्या फेरि बल्झन्छ ?***
- ***परीक्षण र उपचारमा कति खर्च लाग्छ ?***
- ***म कहिलेसम्ममा विसेक हुनसक्छु ?***
- ***मलाई यो समस्या किन भयो र यसलाई बल्झन नदिन के गर्नुपर्छ ?***

धेरैजसो डाक्टर अथवा नर्सहरू राम्ररी सूचना दिने गर्दैनन्। उनीहरू व्यस्त भएकाले तपाईंको प्रश्नको उत्तर दिन नभ्याएका पनि हुन सक्छन्। उनीहरूलाई आदर गर्नुहोस् र आफ्ना कुरा स्पष्टसंग भन्नुहोस्। तपाईंले कुरा नबुझेसम्म उनीहरूले तपाईंका प्रश्नहरूको जबाफ दिनुपर्ने हुन्छ। कुरा राम्ररी नबुझ्नु तपाईं मूर्ख भएर होइन बरु उनीहरूले राम्ररी बुझाउन नसकेकाले हो।

स्वास्थ्य परीक्षण

तपाईंलाई के भएको छ र समस्या कति गम्भीर छ भनी जान्न स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ । स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा समस्या परेको शरीरको भाग अवलोकन गर्ने, स्टेथोस्कोप (कानमा लगाएर सुन्ने उपकरण) लगाएर वा नलगाईकन सुन्ने र छाम्ने गरिन्छ । धेरैजसो समस्याहरूमा शरीरको समस्या भएको भागमा मात्र कपडा हटाए पुग्छ । स्वास्थ्य परीक्षण गरिरहेको बेला आफ्नो ढाडसका लागि कोही साथी अथवा महिला स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई सँगै बस्न भन्नुहोस् ।



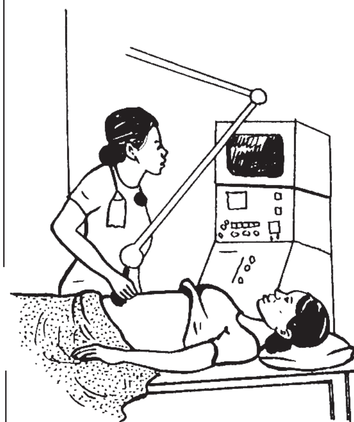
प्रजनन अङ्गको परीक्षण

प्रयोगशाला परीक्षण

प्रयोगशाला परीक्षणबाट स्वास्थ्य समस्याका सम्बन्धमा थप सूचनाहरूप्राप्त हुन्छन् । प्रयोगशालामा दिसा पिसाब वा खकार र रगत जाँचलगेर गरिन्छ ।

- अलिकति रगत निकालेर परीक्षणका लागि सुईद्वारा तपाईंको औंला वा पाखुराको नशाबाट लिने गरिन्छ ।
- अन्य प्रचलित परीक्षणहरूमा योनीस्राव लिएर यौनरोगहरूको जाँच गरिन्छ । क्यान्सर भए/नभएको जान्न पाठेघरको मुखबाट केही कोषहरू खुर्केर लिई प्याप (Pap) टेष्ट गरिन्छ (पेज ३७८ हेर्नुहोस्) ।
- क्यान्सरको परीक्षण गर्न मासु बढेको ठाउँबाट मासु काटेर कोष जाँच (Tissue biopsy) गरिन्छ ।
- एक्स-रे अथवा भिडियो एक्स-रे हड्डी भाँचिएको, फोक्सोको जटिल संक्रमण र केही क्यान्सरहरू पत्ता लगाउन प्रयोग गरिन्छ । गर्भवती भएको बेला सकभर एक्स-रे नगर्नुहोस् । गर्भ रहेको बेला पाठेघरमा रहेको बच्चाको अवस्था हेर्न भिडियो एक्स-रे गर्ने गरिन्छ । यी दुवै परीक्षण गर्दा दुख्दैन ।

कुनै पनि परीक्षण गर्नुभन्दा अगाडि त्यसको खर्च र परीक्षणबाट के-के कुरा पत्तो लाग्छ र नगरेमा के हुन्छ भनेर डाक्टर, नर्स वा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई सोध्नुहोस् ।


भिडियो एक्स- रे

➤ *ठीक ढङ्गले गरेमा एक्स-रे सुरक्षित हुन्छ । तपाईंका प्रजनन अङ्गहरूको सुरक्षाका लागि सिसाको मेखला (लिड एप्रोन) लगाउनुपर्छ ।*

साथी अथवा परिवारको सदस्यलाई साथमा ल्याउनुहोस्

कुनै-कुनै व्यक्तिहरू मामुली रोग लाग्दा पनि ज्यादै चिन्तित हुन्छन् र कुनै कुनै बिरामीहरू आफ्ना समस्याहरू भन्न नसक्ने र चिकित्सकसँग आवश्यक सेवा लिन नसक्ने हुन सक्छन् । यसकारण अस्तपाल जाँदा साथमा सहयोगी लग्नुहोस् । अस्पतालमा भर्ना हुँदा अस्पतालमा सँगै बस्ने कुरुवा हुनु पर्दछ । कुरुवाले निम्न कुरामा सहयोग गर्न सक्छ ।

कुरुवाले :

- रोगी महिलाका बालबच्चाहरूको हेरविचार गरिदिन सक्छ ।
- प्रश्नहरू सोध्न, छुट्न लागेका सोध्नैपर्ने प्रश्नहरू सम्झाउन तथा जबाफ पाएका कुराहरूमा स्पष्ट पार्न सक्छ ।
- बोल्नै नसक्ने बिरामीको समस्याहरूबारे सोधिएको प्रश्नको जवाफ दिन सक्छ ।
- जँचाउन पर्खेको बेला सहायता दिन सक्छ ।
- सँगै बसेर स्वास्थ्य परीक्षण हुन्जेल सहयोग गर्न सक्छ र चिकित्सकले बिरामीलाई सम्मानपूर्वक जाँच गरे/नगरेको पनि थाहा पाउन सक्छ ।



सिकिस्त महिलाको कुरुवा सँगै हुनुपर्छ ।

अस्पताल जानुपर्ने भयो भने के गर्ने ?

सबैभन्दा पहिले आफूलाई लागेको रोग अस्पताल नबसी उपचार गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनेर पत्तो लगाउनुहोस् । रोगको शल्यक्रिया गर्नुपर्ने भयो वा तपाईं गम्भीर बिरामी हुनुहुन्छ भने त्यस्तो बेला अस्पतालमा बस्नैपर्ने हुन्छ । अस्पतालमा बस्न जाँदा तल लेखिएका सुझावहरूले धेरै सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

- एकजना साथी वा कुरुवा लिएर जानुहोस् । उसले तपाईंलाई हेरचाह गर्न र कुनै निर्णय लिनुपर्ने भएमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।
- अस्पतालमा तपाईंलाई धेरै व्यक्तिहरूले जाँच्न सक्छन् । उनीहरूले बिरामीलाई के-के गर्ने भनेर उपचार योजना पुर्जीमा लेख्ने गर्छन् । सो उपचार पुर्जीमा लेखेमध्ये के-के जाँच भयो के-के भएन त्यो कुरा कुरुवाले अर्को चिकित्सकलाई बताउन सक्छ ।
- कसैले केही परीक्षण अथवा उपचार सुरु गर्नुअगाडि त्यो किन र कसरी गरिने हो भनेर जान्नु अत्यन्त जरुरी छ । यसो भएमा त्यो काम गराउने, नगराउने निर्णय गर्न र गल्तीहरू हुनबाट जोगिन सकिन्छ ।
- अस्पतालका कर्मचारीहरूसँग मित्रता गाँस्नुहोस् । यसो गर्दा तपाईंले सेवा पाउने काममा उनीहरूले राम्रो मद्दत पुऱ्याउनेछन् ।
- यदि तपाईंले शल्यक्रिया नै गराउनुपर्ने भएमा शल्यक्रिया गर्ने ठाउँको मासु लटचाउने औषधि छ कि छैन भनेर सोध्नुहोस् । मासु लटचाउने औषधि बेहोस पार्ने औषधिभन्दा सुरक्षित हुन्छ र तपाईं चाँडो निको हुनुहुन्छ ।
- कुन-कुन औषधिहरू दिइँदैछ र किन दिइएको हो ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- आफूले अस्पताल छोड्दा एकप्रति रेकर्ड माग्नुहोस् ।



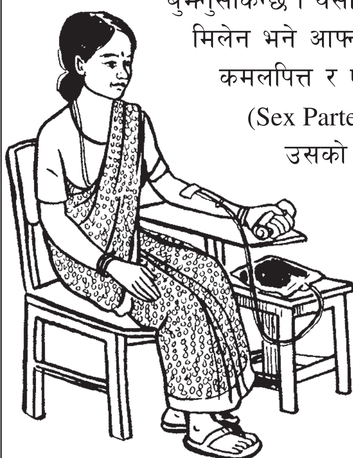
महिलालाई गरिने केही शल्यक्रियाहरू

शल्यक्रिया छाला चिरेर शरीरभित्र भएको खराबी ठीक गर्न वा शरीरको काम गर्ने तरिकालाई फेर्न गरिने उपचार हो । कुनै-कुनै गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरूको यही एउटा मात्रै उपचारको तरिका हुनसक्छ । यहाँ महिलाहरूको समस्यामा गरिने केही शल्यक्रियाहरूबारे जानकारी गराइएको छ ।

- **पाठेघर सफा गर्ने** : काटेर वा पम्पले तानेर (D and C वा MVA) पेज २४४ हेर्नुहोस्) गर्भपात गराउँदा वा गर्भपतन भएका बेला र अनियमित वा कुबेलामा योनी रक्तस्राबको कारण पत्ता लगाउन कहिलेकाहीँ पाठेघरको भित्री तहलाई हटाइन्छ ।
- **बच्चा निकाल्न गरिने शल्यक्रिया** : बेथा लागेको बेला आमा र शिशुको स्वास्थ्यमा खतरा हुने भएमा महिलाको पेट चिरेर बच्चा बाहिर निकालिन्छ । पेट चिरेर शल्यक्रिया गर्न आवश्यक हुन्छ ('गर्भावस्था' अध्याय हेर्नुहोस्) ।
- **बन्ध्याकरण** : बन्ध्याकरण शल्यक्रियामा महिलाको डिम्बवाहिनी नली (Fallopian tubes) काटिन्छ र टुप्पाहरूमा गाँठो पारिन्छ । यो शल्यक्रिया गरेपछि डिम्ब पाठेघरमा पुग्न पाउँदैन र पुरुषको शुक्रकिटले महिलालाई गर्भवती बनाउन सक्दैन । (पेज २२३ हेर्नुहोस्) ।
- **पाठेघर हटाउने शल्यक्रिया** : यो एउटा गम्भीर किसिमको शल्यक्रिया हो । पाठेघरको रोगको अर्को उपचार नभएमा मात्र यो शल्यक्रिया गरिन्छ । (पेज ३८१ हेर्नुहोस्) ।

रगत चढाउनु पर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुरा

शरीरबाट धेरै रगत गएको आकस्मिक अवस्थामा रगत चढाउनुपर्ने हुन्छ। यसो गर्दा ज्यान जोगिन्छ तर राम्ररी परीक्षण नगरी रगत चढाइयो भने कमलपित्त, एच.आई.भी. संक्रमण रगतका माध्यमबाट सर्न सक्छन्। सकभर जीवन-मरणको अवस्थामा बाहेक रगत लिने काम गर्नुहुँदैन।



आफ्नो शल्यक्रिया गर्नुपर्ने कुरा थाहा पाएपछि आफ्नै रगत झिकेर अस्पतालमै राख्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनेर बुझ्नुसकिन्छ। यसो गर्न सकेमा बिरामीले पछि आफ्नै रगत पाउनु सक्छ। यदि आफ्नै रगत लिन मिलेन भने आफ्नो कुनै साथी वा नातेदारलाई सँगै लिएर अस्पताल लग्नुहोस। उसको रगतमा कमलपित्त र एचआइभी जाँच भर्खरै भए/नभएको वा ३ महिनाभित्र ऊ वा उसका यौनजोडी (Sex Partener) ले कुनै तेस्रो व्यक्तिसँग यौन सम्बन्ध राखे/नराखेको टुँगा गर्नुपर्छ। र, उसको रगत बिरामीको शरीरमा मिल्छ कि मिल्दैन भनेर पनि जाँच गर्नुपर्छ।

अरू नै नचिनेका मानिसको एच.आई.भी. परीक्षण नगरिएको रगत लिँदा त्यो रोग सर्नसक्ने धेरै सम्भावना हुन्छ। परीक्षण नगरी रगत चढाएपछि आफ्नो एच.आई.भी. छ/छैन भनेर परीक्षण गराउनुहोस्। आफ्नो जीवन साथीलाई जोगाउन कम्तीमा ३ महिनासम्म कन्डम लगाएर मात्र सुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्नुहोस् र अरू बढी सूचनाका निमित्त 'एचआइभी' र 'यौन स्वास्थ्य' भन्ने अध्याय हेर्नुहोस्।

शल्यक्रिया भइसकेपछि के गर्ने ?

अस्पताल छोड्नुअगाडि यी कुराहरू सोध्नुपर्छ :

- घाउ सफा राख्न मैले के गर्नुपर्छ ?
- घाउ दुख्यो भने मैले के गर्नुपर्छ ?
- मैले कहिलेसम्म आराम गर्नुपर्छ ?
- मैले कहिलेसम्म यौन सम्बन्ध फेरि राख्नु हुँदैन ? (यदि यो प्रश्न सोध्न लाज लाग्छ भने डाक्टर वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले बिरामीको श्रीमान्सँग कुरा गर्न सक्छन्।)
- मैले फेरि डाक्टरलाई भेट्नुपर्छ ? पर्छ भने कहिले ?



फोक्सो स्वस्थ राखी निमोनियाबाट बच्नुहोस्। सकिन्छ भने यताउति हिँड्नुहोस्। कहिलेकाही बस्ने गर्नुहोस् र सुत्दा लामो सास लिने गर्नुहोस्।

पचाउन सजिलो हुने नरम र हल्का खाना खानुपर्छ।

सक्दो आराम गर्नुपर्छ : बिरामीको दैनिक कार्य गरिदिन परिवारजनलाई अनुरोध गर्नुपर्छ। थोरै दिनको आरामले चाँडै निको हुन सकिन्छ।

संक्रमणका लक्षणहरू छन् कि हेर्नुपर्छ : पहेँलो स्राव (पिप), दुर्गन्ध, ज्वरो, घाउको वरिपरि छालामा तातोपना अथवा दुखाइ बढ्नेजस्ता लक्षणहरू देखिएमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनुपर्छ।

यदि पेटको शल्यक्रिया गरिएको भएमा : घाउ बनाइएको ठाउँमा बल नपरोस् भनेर ध्यान दिनुपर्छ। खोक्दा नरम कपडा, कम्मल अथवा सिरानीले घाउ बनाएको ठाउँमा हलुकासँग च्यापेर खोक्नुपर्छ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

संसारका लाखौं व्यक्तिहरू रोकथाम गर्न सकिने वा उपचार गर्न सकिने रोगबाट पीडित छन् अथवा मरिरहेका छन्। राम्रो स्वास्थ्यसेवाको पहुँच भएको भए त्यस्तो हुँदैनथ्यो। हुन त स्वास्थ्यसेवा भएकै ठाउँहरूका पनि महिलाहरू त्यसमा पनि विशेष गरी गरिब महिलाहरूले सेवा लिन नसक्ने अनेकौं बाधाहरू छन्।

तर स्वास्थ्य कार्यकर्ता र महिला समूहहरू मिलेर काम गरेको खण्डमा स्वास्थ्यसेवा प्रणालीमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ। महिलाहरूले स्वास्थ्य समस्याहरू आफैं समाधान गर्न कोसिस गरेमा स्वास्थ्य सेवाका बाधाहरूलाई हटाउन सकिन्छ। स्वास्थ्यसेवा व्यवस्था आफैं परिवर्तन हुन सक्दैन। जनताको माग भएमा र जनताले स्वास्थ्यसेवालाई सबैको पहुँचभित्र ल्याउन रचनात्मक उपायहरू अगाडि सारेमा मात्र परिवर्तन हुन्छ।

समुदायका वासिन्दाले स्वास्थ्यसेवा लिने क्रममा आइपरेका समस्याहरूका साथै राम्रो स्वास्थ्यसेवा लिन नसक्नुका कारणहरूमाथि छलफल गर्नुपर्छ। यही छलफलको क्रममा स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमा परिवर्तन ल्याउने कामको सुरुआत हुन्छ।



महिलाहरू मिलेर यी कामहरू पनि गर्न सक्छन् :

- समुदायका प्रत्येक सदस्यहरूलाई महिलाका स्वास्थ्य समस्याबारे बुझ्न सहयोग गर्न सक्छन् । उदाहरणका लागि महिलाहरूले गर्भावस्थामा राम्रो सेवा पाउनु किन जरुरी छ ? भनेर बुझाउन एउटा अभियान नै सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यदि महिला र उनका परिवारजनले महिलाका स्वास्थ्य आवश्यकताहरूबारे बुझे भने उनीहरूले अहिले पाइने स्वास्थ्यसेवाको उपयोग गर्न सक्छन् । यसबाहेक उनीहरूले पाठेघरको र स्तनको क्यान्सरको अझ राम्रो परीक्षण र उपचारजस्ता नयाँ सेवाहरूको माग गर्न सक्छन् ।
- भएका स्वास्थ्य स्रोतहरूमा कसरी सुधार ल्याउन सकिन्छ भनेर ध्यान पुऱ्याउन सकिन्छ । जस्तै– सामुदायिक महिला स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई कसरी थप सीपको तालिम दिलाउने भनेर विचार गर्न सकिन्छ ।



- स्वास्थ्यसेवा पाउन सकिने नयाँ उपायहरू खोज्न सकिन्छ । अहिले के-कस्ता स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध छन् भनेर सोच्नुको साथै तपाईंहरूलाई के-कस्ता थप सेवाहरू आवश्यक छन् भनेर पनि विचार गर्नु पर्छ । अहिले त्यहाँ स्वास्थ्य कार्यकर्ता छैन भने कसरी कसैलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताको तालिम दिलाउने र उसलाई भरथेग गर्ने ? यदि त्यहाँ क्लिनिक छ भने कसरी त्यसमा प्रयोगशाला र परामर्श (Counselling) जस्ता नयाँ सेवाहरू दिनसक्ने बनाउनेबारे छलफल गर्नुपर्छ ।
- प्रत्येक महिलासँग भएको स्वास्थ्यसेवासम्बन्धी ज्ञानलाई एक-आपसमा आदान-प्रदान गर्न सकिन्छ । उनीहरूले पहिलेदेखि नै सामुदायिक स्वास्थ्यसम्बन्धी काम गरिरहेकै हुन्छन् । महिलाहरूले नै बिरामीको हेरचाह, केटाकेटीलाई स्वस्थ रहन ज्ञान दिने, खाना बनाउने, घर र समुदायलाई सफा र सुरक्षित राख्ने, अरू महिलालाई बच्चा जन्माउने बेलामा सहयोग गर्ने गरिरहेका हुन्छन् । उनीहरूले यी कामहरू गर्दा धेरै कुराहरु सिकेका हुन्छन् यस्तो ज्ञानबाट एक-अर्काको र समुदायका सबै सदस्यहरूको स्वास्थ्यमा सेवा पुऱ्याउन सक्छन् ।

भाग– ४

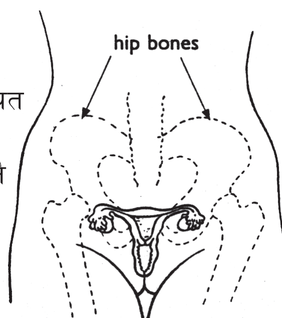
यस भागमा

यस भागमा प्रजनन अङ्गका बारेमा छोटो चर्चा गरिएको छ। यसले महिला र पुरुष दुबैलाई यौन र प्रजनन प्रणालीबारे ज्ञान दिलाउँछ।

प्रजनन प्रणालीको जानकारी



एक प्रकारले हेर्दा महिलाको शरीर पुरुषको भन्दा भिन्न हुँदैन । उदाहरणकै लागि महिला र पुरुष दुवैको मुटु, मृगौला, फोक्सोलगायत अन्य विभिन्न भागहरू उस्तै हुन्छन् तर प्रजनन अङ्गका भागहरूमा भने धेरै भिन्नता पाइन्छ । यिनै अङ्गहरूले पुरुष र महिलालाई सन्तान जन्माउन सक्षम बनाएका हुन्छन् । महिलाका यिनै अंगहरूमा अनेकौं स्वास्थ्य समस्याहरूले महिलाका शरिरका असर गर्दछन् ।



➤ कम्मरभन्दा तल तपाईं नितम्बको हड्डी छाम्न सक्नुहुन्छ । यो पनि तल्लो पेटको भाग नै हो । यसैको वरिपरि महिला प्रजनन प्रणालीका अङ्गहरू हुन्छन् ।

प्रायजसो महिलालाई प्रजनन अङ्गका बारेमा कुरा गर्न पनि ज्यादै मुस्किल हुन्छ । खासगरी महिला बढी लजालु या प्रजनन अङ्गबारे जानकारी नै नभएका छन् भने कुरा गर्न झन् बढी मुस्किल पर्ने हुन्छ । धेरै ठाउँमा शरीरका प्रजनन अङ्गहरू नितान्त निजी कुरा मानिन्छन् ।

➤ आफ्नो शरीरको कुनै पनि अङ्गका बारेमा कुरा गर्न लाज मान्नु हुँदैन ।

तर शरीरका अङ्गहरूले कसरी काम गर्छन् भन्ने थाहा पाएपछि मात्र ती अङ्गहरूको सुरक्षा कसरी गर्ने भनी जानकारी लिन सकिन्छ । हामीले समस्या र कारण थाहा पायौं भने मात्र के गर्ने भनी निर्णय लिन सक्छौं । जति धेरै जानकारी पाउन सकियो, त्यति नै बढी मात्रामा हामी आफ्नोबारेमा निर्णय लिन सक्ने हुन्छौं । त्यसपछि मात्र अरूले आफूलाई दिएको सल्लाह सही या गलत के हो भनी थाहा पाउन सकिन्छ ।

धेरै समुदायमा शरीरका ती अङ्गहरूको नाम फरक-फरक छन् । यस किताबमा शरीरका ती अङ्गका बारेमा नाम लेख्दा हामीले औषधि विज्ञानमा प्रयोग गरिने तथा गाउँ समाजको चलन-चल्तीमा भएका र छाडा नठानिएका नामहरू उल्लेख गरेका छौं । यसले गर्दा कुनै पनि महिलाहरूले यसलाई राम्ररी बुझ्न सक्छन् भन्ने हाम्रो विचार हो ।

➤ आफ्नो शरीरका बारेमा हामी जति बढी थाहा पाउछौं, त्यति नै बढी मात्रामा हामी हाम्रा बालबालिकालाई स्वास्थ्य सुधार गर्ने तरिकाबारे सिकाउन सक्छौं ।

महिला प्रजनन प्रणाली

महिलाका यौन अङ्गहरू शरीर बाहिर र भित्र दुबै ठाउँमा हुन्छन् । तिनीहरूलाई प्रजनन अङ्ग या जननेन्द्रिय भनिन्छ । शरीरको बाहिरको भागलाई भग (Vulva) भनिन्छ । नबुझ्ने मानिसहरू भगलाई नै योनी (vagina) ठान्छन् । तर योनी भनेको भगदेखि भित्र पाठेघरसम्म पुग्ने नली हो । योनीलाई जन्म नली पनि भन्ने गरिन्छ ।



तलको चित्रले प्रजनन अङ्गका विभिन्न भागहरू देखाएको छ । हेर्दा एउटै जस्तो देखिए पनि प्रत्येक महिलामा योनीका बाहिरी भाग र भित्री भागको आकार, प्रकार, रङ्ग सबै भिन्दाभिन्दै हुन्छन् ।

बाहिरी प्रजनन अङ्गहरू

भग (Vulva) : दुई तिघ्राबीचमा देखिने यस अङ्गले बाहिरी अङ्गलाई जनाउँछ ।

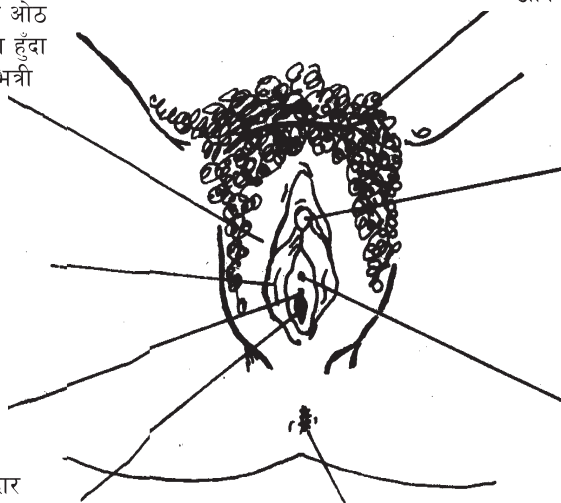
बाहिरी मोड (Outer folds) : यो योनीको बाहिरी भागको मोटो ओठ हो, जुन तिघ्राहरू एकै ठाउँमा हुँदा बन्द हुन्छ र यसले योनीको भित्री भागको रक्षा गर्छ ।

मोन्स (Mons) : रौंले ढाकिएको योनीको मोटो चौडा भाग

भगाङकुर (Clitoris) : यो अङ्कुर ज्यादै सानो, फूलको कोपिला जस्तो हुन्छ । यो योनीद्वारको एउटा भाग हो र ज्यादै संवेदनशील हुन्छ । यसलाई र यसको वरिपरि माड्दा या रगड्दा यसले महिलाहरूलाई चरम उत्तेजनामा पुऱ्याउँछ ।

भित्री मोड (Inner folds) : नरम रौं नभएका,यी छालाका पातला खापाहरू ज्यादै नै संवेदनशील हुन्छन् । यौन सम्पर्क गर्दा यिनीहरू फुलेर आउँछन् र राता हुन्छन् ।

योनीद्वार (Vaginal Opening) : योनीद्वार सुरुको खुल्ला भाग हो ।



मूत्रद्वार (Urinary opening) : यो मूत्रनलीको बाहिरी भाग हो । यो पिसाब थैलीबाट पिसाब बाहिर निकाल्ने छोटो नली हो ।

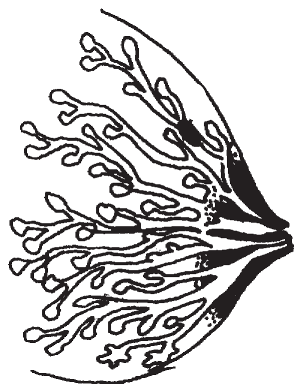
योनिच्छद (Hymen) : योनीद्वार खुल्ने बित्तिकैको भित्रपट्टिको पातलो झिल्ली हो । यो झिल्ली खेल खेल्दा, कडा परिश्रम गर्दा या पहिलो पल्ट यौन सम्पर्क गर्दा च्यातिन्छ । कुनै-कुनै महिलाहरूमा यो झिल्ली हुँदै हुँदैन ।

मलद्वार (Anus) : दिसा बाहिर निस्कने द्वार ।

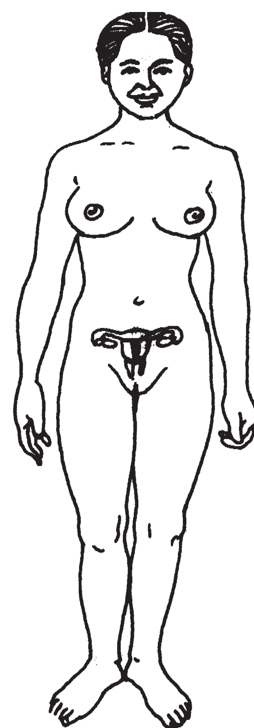
स्तन

स्तनहरू धेरै आकार-प्रकारका हुन्छन् । १० देखि १५ वर्षबीचका किशोरीहरूमा स्तन बढ्न सुरु हुन्छ । स्तन बढ्नुको मतलब बालिका किशोरि अवस्थामा प्रवेश गर्नु हो । गर्भवती भएपछि स्तनले बच्चाको लागि दूध बनाउँछ । यौनसम्पर्कका बेला स्तनहरू छोइएमा महिलाको योनी रसाउँछ र यौनक्रियाका लागि तयार गराउँछ ।

स्तनको भित्री भाग



ग्रन्थीहरू (Glands) ले दूध बनाउँछन् ।
दूधनली (Ducts) बाट दूध मुन्टोसम्म बग्छ ।
दूधथैली (Sinuses) मा बच्चाले दूध नचुसुन्जेल जम्मा हुन्छ ।
दूधको मुन्टो (Nipple) बाट दूध निस्किन्छ । यो कहिले चौडा आकारको हुन्छ र कहिले टुप्पो उठेर आउँछ ।
दूधको मुन्टो वरिपरिको कालो र लचकदार छाला (Areola) बाट तेल निस्कन्छ, जसले मुन्टोलाई सफा र नरम बनाउन मद्दत गर्छ ।

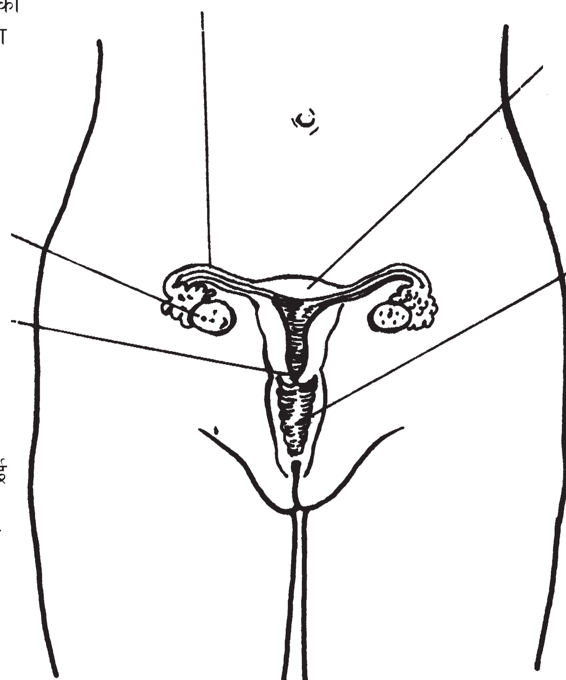


भित्री प्रजनन अङ्गहरू

डिम्बवाहिनी नली (Fallopian Tubes): यो नली डिम्बाशयबाट निस्केको डिम्ब पाठेघरसम्म पुग्ने बाटो हो ।

डिम्बाशय (Ovaries): महिलाको तल्लो पेटमा दुबैतिर बदाम वा अँगुरका दानाजस्ता दुईवटा डिम्बाशय हुन्छन् । यी मध्ये एउटाले हरेक महिना डिम्ब निष्कासन गरेर डिम्बवाहिनी नलीतिर पठाउँछ । डिम्बलाई शुक्रकिटले भेटेपछि पाठेघरमा गर्भधारण हुन्छ ।

पाठेघरको मुख (Cervix): महिलाको योनी र पाठेघरका बीचको ढोका वा द्वारलाई पाठेघरको मुख भनिन्छ । यसबाट शुक्रकिट छिर्छ- तर अरू कुनै पनि वस्तु वा लिङ्गलाई भने छिर्न रोक्छ । बच्चा जन्मने बेलामा पाठेघरको मुख खुल्छ र बच्चा बाहिर निस्कन्छ ।

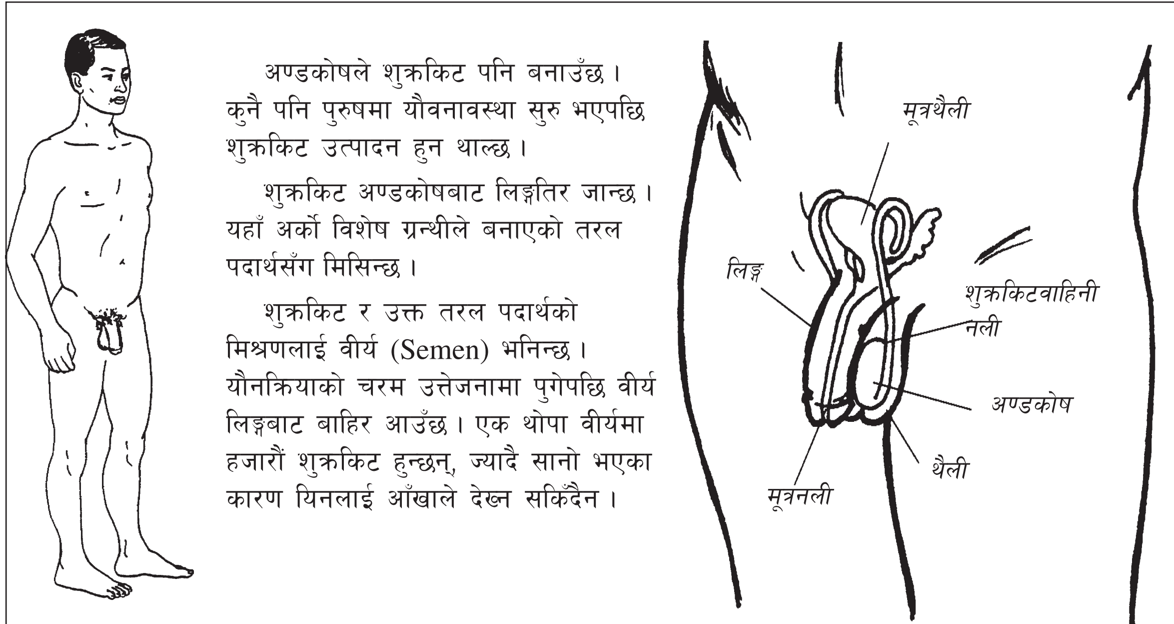


पाठेघर (Womb Uleray): पाठेघर मांसपेशीको थैली हो । महिनावारीको रक्तस्राव यहीँबाट हुन्छ । नौ महिनासम्म गर्भ यहीं रहन्छ ।

योनी वा बच्चा जन्माउने नली (Vagina or birth canal) : योनी भगदेखि पाठेघरसम्मको नली हो । यो नली विशेष प्रकारको कोषहरूले बनेको हुन्छ जुन यौन सम्पर्कका बेला र बच्चा जन्मने बेलामा सजिलै तन्कन्छ । योनीबाट स्राव निस्कन्छ, जसले यसलाई चिप्लो र सफा राख्छ तथा संक्रमणबाट पनि बचाउँछ ।

पुरुष प्रजनन प्रणाली

पुरुषका यौन अङ्गहरू शरीरको बाहिरी भागमा नै रहेकाले सजिलै देख्न सकिन्छ। अण्डकोषले बनाउने पुरुष हर्मोनलाई (ग्रन्थीरस) टेस्टोस्टेरोन भनिन्छ। एउटा बालक जति वयस्क हुँदै जान्छ, त्यति नै उसको शरीरले बढी हर्मोन बनाउन थाल्छ। यही हर्मोनले बालकमा वयस्क पुरुषको गुणको विकास गराउँछ।



अण्डकोषले शुक्रकिट पनि बनाउँछ। कुनै पनि पुरुषमा यौवनावस्था सुरु भएपछि शुक्रकिट उत्पादन हुन थाल्छ।

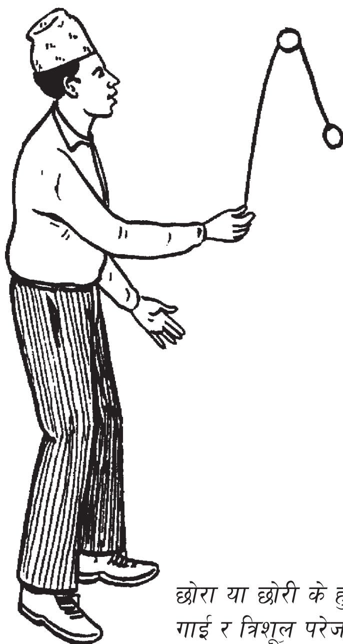
शुक्रकिट अण्डकोषबाट लिङ्गतिर जान्छ। यहाँ अर्को विशेष ग्रन्थीले बनाएको तरल पदार्थसँग मिसिन्छ।

शुक्रकिट र उक्त तरल पदार्थको मिश्रणलाई वीर्य (Semen) भनिन्छ। यौनक्रियाको चरम उत्तेजनामा पुगेपछि वीर्य लिङ्गबाट बाहिर आउँछ। एक थोपा वीर्यमा हजारौं शुक्रकिट हुन्छन्, ज्यादै सानो भएका कारण यिनलाई आँखाले देख्न सकिँदैन।

सन्तानको जन्म : छोरा होला कि छोरी ?

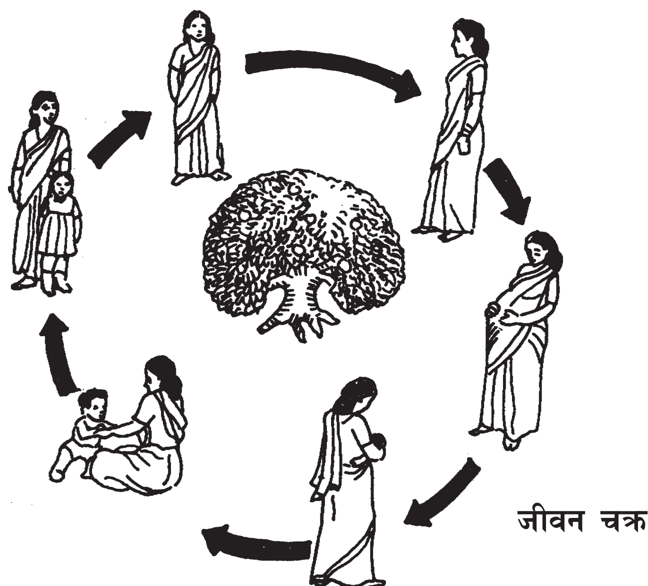
पुरुषको शुक्रकिटमा छोरा वा छोरी बन्ने क्रोमोजोम भन्ने तत्त्व हुन्छ तर महिलाको डिम्बमा छोरा बन्ने क्रोमोजोम मात्र हुन्छ। यस कारण यौन सम्पर्क गर्दा छोरा बन्नसक्ने शुक्रकिटले डिम्बसँग भेट्न पायो भने छोरा हुन्छ र यसरी नै छोरी बन्नसक्ने शुक्रकिटले डिम्बलाई भेटयो भने छोरी हुन्छ।

हाम्रो गाउँसमाजमा छोरालाई बढी महत्त्व दिने गलत परम्परा छ। यसकारण छोरा पाइन भनेर महिलालाई हेला गर्ने, सौता हाल्ने गरिन्छ तर महिलाको कारणले छोरा या छोरी हुँदैन। पुरुषको शुक्रकिटमा हुने तत्त्वले यो कुरा निश्चित गर्छ।



छोरा या छोरी के हुन्छ भन्ने कुरो पैसा उफार्दा गाई र त्रिशूल परेजस्तो संयोग मात्र हो।

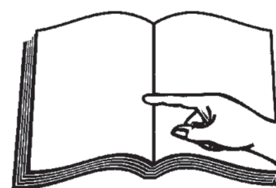
महिलाको शरीरको विकास कसरी हुन्छ ?



जीवन चक्र

महिलाको शरीरमा जीवनका विभिन्न अवस्थामा विभिन्न महत्त्वपूर्ण परिवर्तनहरू हुन्छन्– बालिका, युवती, गर्भवती तथा स्तनपान अवधि र महिनावारी बन्द भैसकेपछिको अवस्था ।

त्यसमाथि प्रजनन उमेरको अवधिमा महिलाको शरीरमा हरेक महिना महिनावारी रक्तस्राव हुनुअघि, महिनावारी हुँदा र भइसकेपछि परिवर्तन आउँछ । शरीरका विभिन्न भाग– योनी, पाठेघर, डिम्बाशय, डिम्बवाहिनी नली र स्तनहरूमा यस्तो परिवर्तन हुन्छ, जसलाई प्रजनन प्रणाली पनि भनिन्छ । धेरैजसो परिवर्तनहरू हर्मोन (ग्रन्थी रस) ले गर्दा हुनेगर्छ ।



यौवनावस्था ५४, मासिक रक्तस्राव ४८, रजोनिवृत्ति १२४

हर्मोन

हर्मोन भनेको शरीर बढ्न र हुर्कनमा काम गर्ने एक किसिमको रसायन हो । रजस्वला (महिनावारी) शुरू हुनुअघि थोरै मात्रामा उत्पादन हुने एस्ट्रोजीन र प्रोजेस्टेरोन नामक दुईवटा हर्मोन रजस्वला सुरु हुन थालेपछि महिलाको शरीरमा धेरै मात्रामा बन्न थाल्दछ । यी दुईवटा हर्मोनहरूबाट हुने शारीरिक परिवर्तनले बालिकाहरू किशोरावस्थामा आउँछन् ।

प्रजनन उमेरका अवधिमा हर्मोनले हरेक महिनामा शरीरलाई गर्भधारण गर्न योग्य बनाउँछ । यसले नै डिम्बाशयलाई महिनैपिच्छे एक-एकवटा डिम्ब निष्कासन गर्न लगाउँछ । यसरी हर्मोन कै कारणले नै महिलालाई गर्भधारण गर्न सक्ने निर्णय हुन्छ तर परिवार नियोजनका धेरैजसो विधिहरूले हर्मोनलाई नियन्त्रण गरेर गर्भवती हुन रोक्दछन् (पृष्ठ २०७ हेर्नोस्) । हर्मोनले गर्भवस्था र स्तनपान अवधिमा पनि फरक पार्दछ । जस्तै हर्मोनले गर्दा ने गर्भवती हुँदा मासिक रक्तस्राव रोकिन्छ र बच्चाको जन्मपछि स्तनहरूबाट दूध बन्छ ।

महिलाको प्रजनन उमेरका अन्त्यका वर्षहरूमा उनीहरूका शरीरले बिस्तारै एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन उत्पादन गर्न बन्द गर्न थाल्छ । डिम्बाशयहरूले डिम्ब निष्कासन गर्न छाड्छन्, शरीरले गर्भवती हुने तयारी गर्न छोड्छ तथा उनीहरूको मासिक रक्तस्राव सधैंका लागि रोकिन्छ । यस अवस्थालाई रजोनिवृत्ति (menopause) भनिन्छ ।

शरीरमा बनेका हर्मोनको मात्रा र प्रकारले महिलाको स्वभाव, यौनचाहना, तौल, शरीरको तापक्रम, भोक तथा हाडको शक्तिमा पनि असर पार्दछ ।

मासिक रक्तस्राव

मासिक रक्तस्रावलाई ठाउँअनुसार फरक-फरक नाम दिइन्छ ।

प्रजनन उमेरमा प्रत्येक महिनाको एकपटक हरेक महिलाको पाठेघरबाट रगतसँगै पाठेघरको भित्री तहको कोषहरू तथा अन्य श्राव योनीद्वार हुँदै बाहिर आउँछ । यसलाई मासिक स्राव, मासिक धर्म, महिनावारी, रजस्वला, नछुने हुने आदि भनिन्छ । यो सामान्य स्वस्थ प्रक्रिया हो र महिलाको शरीर गर्भवती हुन सक्षम अवस्थाको एउटा सङ्केत पनि हो ।



धेरै महिलाहरू मासिक रक्तस्रावलाई जीवनको सामान्य प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गर्छन् तर प्रायजसो उनीहरूलाई यस्तो किन हुन्छ र यो कहिलेकाहीँ किन गडबड हुन्छ भन्नेचाँहि थाहा हुँदैन ।

महिनावारी चक्र

सबै महिलाहरूमा महिनावारी चक्र एकै किसिमको हुँदैन । महिनावारी चक्रको दिनगन्ती अघिल्लोपटक मासिक रक्तस्राव भएको पहिलो दिनबाट सुरु गरिन्छ । यसरी गन्ती गर्दा अधिकांश महिलाहरूको महिनावारी चक्र २८ दिनको हुन्छ तर केही महिलाहरूमा २०-२२ दिन र केही महिनाहरूमा ४०-४५ दिनसम्मको महिनावारी चक्र पनि हुन्छ । यो सामान्य अवस्था नै हो ।

डिम्बाशयले बनाएको एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोनहरूको मात्राले नै मासिक चक्रभरिको अवधि परिवर्तन ल्याउँछ । मासिक चक्रको १४ दिनसम्म डिम्बाशयहरूले मुख्यतया एस्ट्रोजेन बनाउँछन्, जसले पाठेघरमा रगत र तन्तुको बाक्लो तह बनाउँछ । यसै बेला महिला गर्भवती भइन् भने यो बाक्लो तह भ्रुण बस्ने नरम ओछ्यानको रूपमा विकास हुन्छ ।

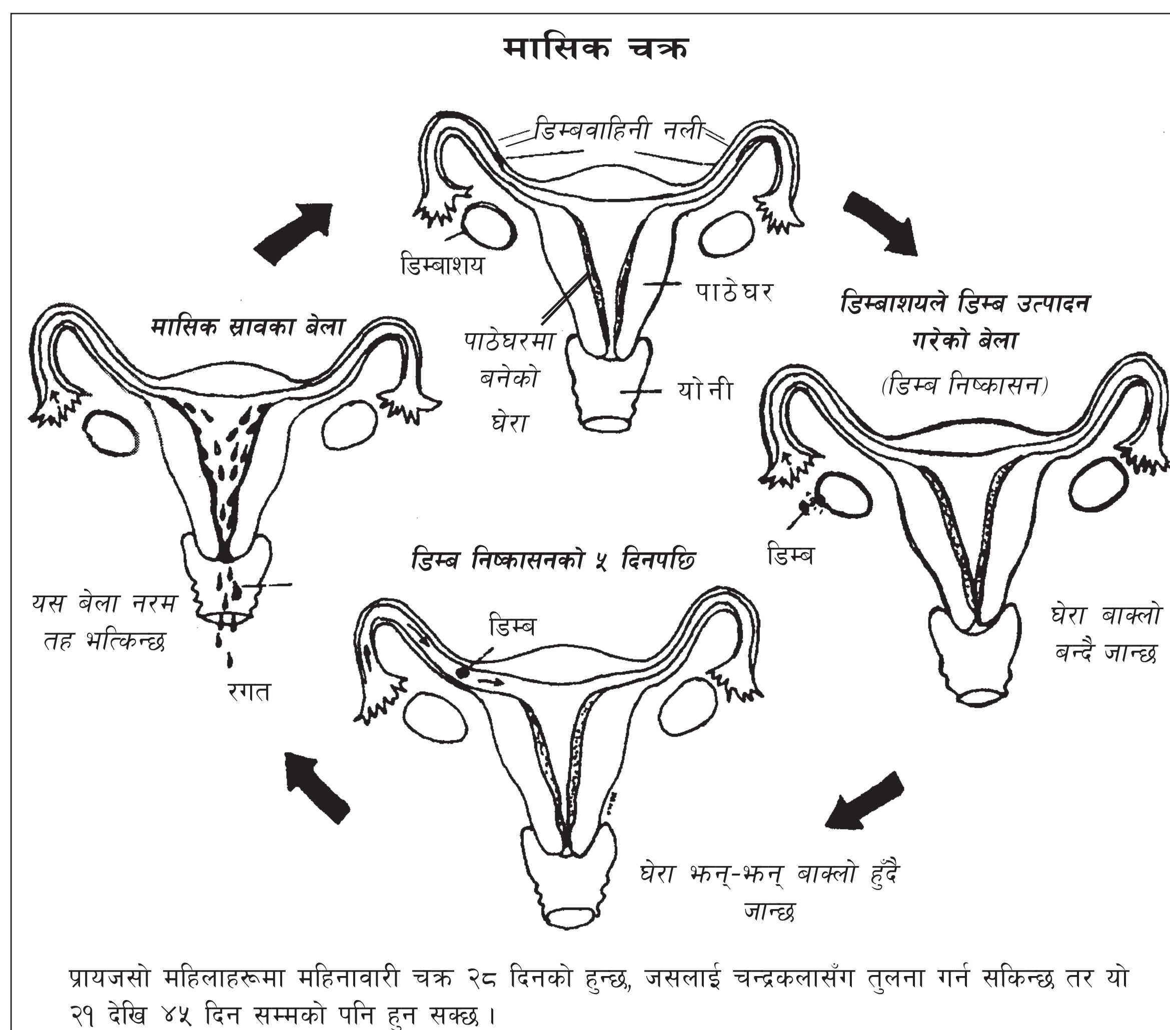
यो चक्रको मध्यसमयमा पाठेघरको भित्री भागमा नरम तह बनेपछि कुनै एउटा डिम्बाशयबाट एउटा डिम्ब निस्कन्छ, जसलाई डिम्ब निष्कासन भनिन्छ। डिम्ब डिम्बवाहिनी नली हुँदै पाठेघरतिर आउँछ। त्यही समयमा महिला उर्वर भएकाले गर्भवती बन्न सक्छिन्। यदि यस समयमा पुरुषसित यौन सम्पर्क भयो भने पुरुषको शुक्रकिट डिम्बसित मिल्छ। यसलाई गर्भधारण भनिन्छ र यो नै गर्भवती अवस्थाको सुरुवात हो।

यो चक्रको मध्यसमयदेखि अर्को महिनावारी हुने समयसम्म महिलाको शरीरमा प्रोजेस्टेरोन उत्पादन हुन थाल्छ, जसले पाठेघरभित्रको नरम तहलाई गर्भधारण गर्न तयार बनाउँछ।

गर्भ नरहेपछि पाठेघरभित्रको त्यो नरम तहको आवश्यकता रहँदैन। डिम्बाशयहरूले एस्ट्रोजेन तथा प्रोजेस्टेरोन उत्पादन गर्न बन्द गर्छन् र त्यो नरम तहको कोषहरू कमजोर भएर भत्किन्छ। यो चुँडिएर बग्ने रगत नै महिनावारी रक्तस्राव हो। यो रक्तस्रावसँगै डिम्ब पनि बाहिर निस्कन्छ। यसपछि अर्को नयाँ मासिक चक्र सुरु हुन्छ। त्यो मासिक स्रावपछि डिम्बाशयले फेरि अरू बढी एस्ट्रोजेन उत्पादन गर्न थाल्छ र पुनः अर्को तह बनाउन थाल्छ।

➤ *उमेर चढ्दै गएपछि, बच्चा जन्मेपछि वा मानसिक तनावका कारण मासिक चक्रको समयमा फरक आउँछ भन्ने कुरा महिलाले थाहा पाउनुपर्छ।*

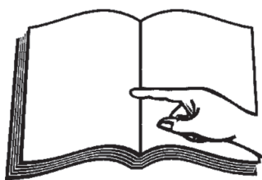
मासिक चक्र



प्रायजसो महिलाहरूमा महिनावारी चक्र २८ दिनको हुन्छ, जसलाई चन्द्रकलासँग तुलना गर्न सकिन्छ तर यो २१ देखि ४५ दिन सम्मको पनि हुन सक्छ।

मासिक स्रावसम्बन्धी समस्याहरू

यदि कुनै महिलालाई महिनावारीका समयमा कुनै समस्या परेको छ भने आफ्नी दिदी, बहिनी या साथीहरूसित यसबारेमा कुरा गर्नुपर्छ । त्यस्तो बेलामा उनीहरूलाई पनि त्यो समस्या परेको हुनसक्छ र उनीहरूले एक अर्कालाई मद्दत गर्न पनि सक्छन् ।



असामान्य मासिक रक्तस्राव वृद्धावस्था

मासिक स्रावमा गडबढी

कुनै-कुनै बेला डिम्बाशयले डिम्ब निष्कासन गर्न नसकेमा शरीरले पनि प्रोजेस्ट्रेरोन कम उत्पादन गर्छ । प्रोटेस्टेरोनको मात्राले रगत कति पटक र कति मात्रामा बग्ने भन्ने कुरामा असर पार्छ । भरखरै महिनावारी सुरु भएका किशोरीहरूमा वा दूध खुवाउन भरखर छाडेका आमाहरूमा मासिक चक्र केही महिना बिराएर पनि हुनसक्छ वा धेरै वा थोरै रगत बग्न सक्छ तर केही समय पछि उनीहरूको महिनावारी नियमित र सामान्य नै हुन जान्छ ।

हर्मोनयुक्त परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने महिलालाई कहिलेकाहीँ १५ दिनमा नै रक्त स्राव हुन थाल्छ । हर्मोनयुक्त परिवार नियोजनका साधनका कारणले रक्तस्रावमा हुने परिवर्तन जान्नका लागि यसै पुस्तकको २०७ र २१५ पृष्ठ हेर्नुहोला ।

उमेर ढल्केका तर मासिक चक्र रोकिइनसकेका महिलाहरूलाई पनि यौवनावस्थामा हुने स्रावभन्दा बढी रगत बग्ने या छिटोछिटो मासिक स्राव हुने गर्छ । जति मासिक चक्र रोकिने उमेर (रजोनिवृत्ति) नजिकिँदै जान्छ त्यति नै मासिक चक्र हप्तौं, महिनौंका हिसाबले बिराउन थाल्छ ।

महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्ने

महिनावारीका समयमा पाठेघरमा बनेको रगत र पाठेघरको भित्री नरम तहलाई बाहिर धकेल्न पाठेघर खुम्चिन थाल्छ । त्यही धकेल्ने प्रक्रियाले नै तल्लो पेट अथवा ढाड दुखेको हुनसक्छ, जसलाई बाउँडिनु पनि भनिन्छ । यो दुखाइ रक्तस्राव हुनुअगाडि अथवा भइसकेपछि सुरु हुन्छ ।

यस्तो अवस्थामा के गर्ने ?

- तल्लो पेट हलुका तरिकाले मालिस गर्नुहोस् । यसो गर्दा कडा मांसपेशी नरम बन्छ ।
- तातो पानीलाई रबरको थैली वा सिसाको बोतलमा राखेर तल्लो पेट वा ढाडमा सेक्नुहोस् अथवा बाक्लो कपडा तातोपानीमा भिजाएर पनि सेक्न सकिन्छ ।
- अदुवाको धुलो राखेको तातो चिया पिउनुहोस् । यस्तो दुखाइका गाउँघरमा कुनै उपचारका तरिका छन् कि गाउँका अरू महिलाहरूलाई पनि सोध्नुहोस् ।
- आफ्नो दैनिक काम जारी नै राख्नुहोस् ।
- व्यायाम र घुमफिर गर्नुहोस् ।
- हलुका खाले पीडानाशक औषधि खानुहोस् । आइबुप्रोफनले महिनावारीको पीडालाई कम गर्छ (पेज ४६० मा यसबारे बढी उल्लेख छ ।)
- यदि अत्यधिक रक्तस्राव भए वा कुनै घरेलु उपचारले काम गरेन भने कम मात्राको गर्भनिरोधक चक्की ६ देखि १२ महिनासम्म सेवन गर्नुहोस् (पृष्ठ २०८ हेर्नुहोस्) । यसका लागि पहिले स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग सल्लाह लिनु आवश्यक छ ।



बुढी औंला र चोर औंलाका फेदको बीचमा कडासँग थिच्दा धेरै खाले पीडामा आरामको महसुस गराउँछ ।

महिनावारी हुने पूर्वलक्षणहरू

कुनै-कुनै युवती र महिलाहरू महिनावारी हुनुभन्दा केही दिनअगाडि देखि नै अप्ठेरो महसुस गर्न थाल्छन् । त्यो बेला उनीहरूमा महिनावारीमा हुने केही पूर्वलक्षणहरू देखापर्छन्, जसलाई महिनावारी हुने पूर्वलक्षणहरू– पी.एम.एस. (Pre-menstrual syndrome) भनिन्छ । जस्तै :



- स्तन दुख्नु
- तल्लो पेट दुख्नु
- कब्जियत हुनु
- थकित महसुस हुनु
- तल्लो पेट या ढाडका मांसपेशीहरू दुख्नु (बटारिनु)
- योनीको चिसोपनमा परिवर्तन हुनु
- अनुहार चिल्लो हुनु वा डन्डीफोर आउनु ।
- मन ठेगानमा नभएको जस्तो लाग्नु वा वैराग लाग्नु ।

धेरै महिलाहरूलाई प्रत्येक महिना मासिक स्राव हुँदा उल्लिखित लक्षणहरूमध्ये कुनै एक दुई लक्षण देखापर्छ भने कसै-कसैलाई भन्दा बढी जसो लक्षणहरू देखापर्न सक्छन् । यी लक्षणहरू प्रत्येक महिना फरक-फरक ढङ्गले पनि देखापर्न सक्छन् । धेरै महिलाहरू महिनावारी हुनुअगाडि बेचैन हुने कुरा बताउँछन् भने कोही महिलाहरूलाई त्यस्तो बेला झनै रचनात्मक काम गर्न मनलाग्ने गरेको पनि हुन्छ ।

यस्तोमा के गर्ने ?

यतिखेर कसो गर्दा फाइदा हुन्छ भन्ने कुरा प्रत्येक महिलामा फरक-फरक हुने हुनाले महिला आफैंले नै प्रयोग गर्दै थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ । त्यसभन्दा अघि मासिक स्राव भएको बेला तल दिइएका सल्लाहहरू अपनाउनुहोस् । (साथै पृष्ठ ५० हेर्नुहोस्) ।

यी उपायहरू पनि सहयोगी हुन सक्छन् :–

- नुन कम खाने किनभने नुनले शरीरभित्र बढी पानी जम्मा हुने हुँदा तल्लो पेट टन्न भएजस्तो हुन्छ ।
- कफी, चिया र कोकाकोलामा क्याफिन तत्त्व पाइने हुनाले तिनको प्रयोग कम गर्ने ।
- प्रोटिन बढी भएको खाना– अण्डा, चना, मटर,भटमास माछामासु, दूध आदि बढी खाने । यस्तो खाना बढी खाँदा शरीरबाट पानी बाहिर जाने हुनाले तल्लो पेट कम भरिएको र कसिएको जस्तो हुँदैन ।
- गाउँघरमा यस्तो बेला फाइदा हुने भनेर प्रयोग गरिने जडीबुटीको प्रयोग गर्ने ।



व्यायामले पनि महिनावारी पूर्व हुने लक्षण घटाउन मद्दत गर्छ ।

भाग– ५

यस भागमा

किशोरीहरूका स्वास्थ्य सरोकारका विषयहरू



साधारणतया १० देखि १५ वर्षको उमेरभित्र महिला (बालिका) को शरीर बाल्यावस्थाबाट किशोरावस्थामा परिवर्तन भईसक्छ । यो समय किशोरीका लागि बढी कठिन हुनेगर्छ । यस बेला किशोरीहरूको शरीरमा नयाँ नयाँ परिवर्तनहरू भईरहेका हुन्छन् र मानसिक रुपमा पनि परिवर्तन भइरहेको हुन्छ । त्यसै बेला उनीहरू आफूलाई परेको समस्याको बारेमा कसैसंग छलफल गर्न नपाउँदा कठिनाई महसुस गर्छन् किनभने यो बेलामा उनीहरूलाई के गर्दा ठीक हुन्छ, के गर्दा हुँदैन भन्ने कुराको ज्ञान हुँदैन । यस परिच्छेदमा किशोरीका शरीरमा हुने परिवर्तनका बारेमा चर्चा गरिएको छ र किशोरीहरू कसरी स्वस्थ्य रहन र आफ्नो बारेमा निर्णय लिन सक्छन् भन्ने बारे छलफल गरिएको छ ।

शारीरिक बिकासका लागि पोषण

स्वस्थ रहन भोजनको आवश्यकता हुन्छ । जुन बालिकाले पोषणयुक्त खाना खाएकी हुन्छे । ऊ स्वस्थ जीवन बाँच्न सक्छे । आफ्नो शारीरिक विकासका बेला बालिकाले प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन, र भिटामिन र खनिज पदार्थ युक्त खाना खानुपर्दछ । बालिकालाई त्यो बेला बालकलाई जति नै खानाको आवश्यकता पर्छ । त्यस बेला आवश्यक खाना खानाले बिरामी कम हुने, पढाइमा तेज हुने, गर्भवती या सुत्केरी समयमा समस्या कम हुने, सुरक्षित रूपमा बच्चा जन्मने र बृद्धावस्थामा पनि स्वास्थ्य राम्रो रहने हुन्छ ।



स्वास्थ्य खाना खाने बालिका फर्तिला हुन्छन् ।

यस अवस्थामा बालिकालाई पौष्टिक आहारको जरुरी पर्छ । जब बालिकामा रजस्वला हुन्छे, त्यो बेलादेखि नै प्रत्येक महिना रगत जान थाल्छ । त्यो बेला कसैलाई बढी रगत गई रक्त-अल्पता हुने भएकाले यसलाई रोक्न बालिकाले बढीभन्दा बढी लौह तत्त्व र प्रोटिनयुक्त खाना खानाले शरीरमा रगतको मात्रा बढ्छ । त्यस समयमा हाडलाई दह्रो बनाउन प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियमयुक्त खाना पनि जरुरी हुन्छ । (यसका लागि विस्तृत विवरण हेर्न पेज १६५ पल्टाउनु होस्) ।

शारीरिक परिवर्तन (यौवनावस्था)

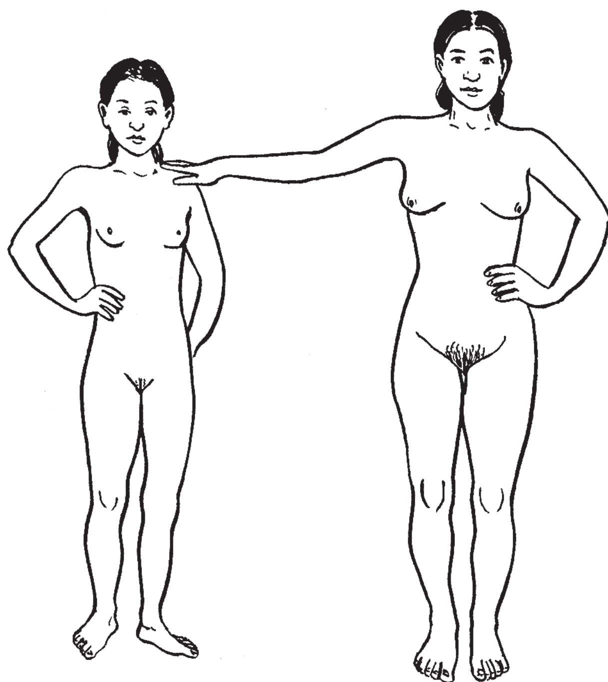
सबै बालिकाको शरीरमा १०–१५ वर्षभित्र शारीरिक परिवर्तन हुन्छ। तर परिवर्तन प्रत्येक व्यक्तिपिछे फरक-फरक किसिमले हुन्छ। त्यसैले आफ्नो शरीरमा आफ्नी दिदीको या साथीको जस्तै परिवर्तन भएन भनेर आत्तिनु हुँदैन।

वृद्धि : यसको पहिलो लक्षण भनेको एकदम हलक्कै बढ्नु हो। त्यसबेला किशोरीहरू आफ्नो उमेरका किशोरभन्दा अग्ला हुन प

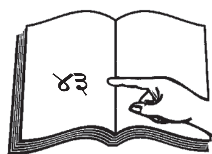
ंनि सक्छन्। सामान्यतः रजस्वला भएको २-३ वर्षपछि किशोरीहरूको बढ्ने क्रम रोकिएर जान्छ।

शारीरिक परिवर्तन : उचाइ बढ्नुका साथै शरीरमा पनि परिवर्तन हुन थाल्छ। शरीरमा भएको हर्मोन नामक प्राकृतिक रसायनले शरीर बढ्न र परिवर्तन ल्याउने काममा सहयोग गर्छ।

यौवनावस्थामा बालिकाको शरीर कसरी परिवर्तन हुन्छ ?



- उचाइ र मोटाइ बढ्ने गर्छ।
- अनुहारमा चिल्लोपना हुन्छ, डन्डीफोर आउँछ।
- बढी छटपटी लाग्ने अथवा पसिना बढी आउने गर्छ।
- काखीमुनि र जननेन्द्रियमा रौं उम्रने गर्छ।
- स्तन बढ्छन्। स्तनको आकार बढ्दै जाँदा स्तनको मुन्टा कहिलेकाहीँ दुख्न सक्छ। एकापट्टिको स्तन पहिले बढ्न सुरु गर्छ र त्यसपछि अर्कोपट्टिको बढ्छ।
- योनीबाट रस आउन सुरु गर्छ।
- रजस्वला मासिक रूपमा हुन थाल्छ।



प्रजनन प्रणालीबो जानकारी

➤ *यौवनावस्थामा हुने सबै परिवर्तनहरू एकै समयमा वा एकैनाशले हुँदैनन्।*

शरीरको भित्री भागमा : हामीले नदेख्ने गरी शरीरको भित्री भागमा पनि परिवर्तन आइरहेको हुन्छ। त्यो बेला पाठेघरको नली, डिम्बाशय र योनी विकसित हुन्छन्।

यस्तो बेलामा के हुन्छ : शरीरमा परिवर्तन हुन थालेपछि किशोरीहरुको आफ्नो शरीरप्रति विशेष ध्यान जान थाल्छ। त्यो बेला केटाहरू र अन्य साथीहरूप्रति पनि विशेष आकर्षण बढ्न थाल्छ। आफ्ना मनका भावनामाथि नियन्त्रण गर्न पनि कठिन हुन थाल्छ। रजस्वला सुरु हुने बेलामा ठट्टा बढी गर्न मनलाग्ने, छिट्टो रिस उठ्ने र बढी हतास देखिनेजस्ता लक्षणहरू स्वाभाविक मानिन्छ।

मासिक रक्तस्राव (महिनावारी, रजस्वला)

रजस्वला भनेको गर्भवती हुनसक्ने उमेर सुरु भएको शारीरिक लक्षण हो। रजस्वला कहिले सुरु हुन्छ भनेर किशोरीलाई थाहा नहुनसक्छ तर गुप्तांगमा रौं उम्रन थालेपछि र स्तन पनि बढ्न थालेपछि रजस्वला सुरु हुनसक्छ भनेर अनुमान गर्न सकिन्छ। पहिलोपटक मासिकस्राव हुनुभन्दा केही महिनाअगाडि नै उनको योनीबाट ऱ्यालजस्तो पदार्थ आउन सुरु गर्छ। यो ऱ्यालको दाग उनले लगाएको कट्टुमा लागेको पनि हुनसक्छ, यो साधारण कुरा हो।

पहिलोपटक मासिक रक्तस्राव कसरी हुन्छ भनी थाहा पाएका केटीहरू यसबाट डराउँदैनन्, चिन्ता लिँदैनन् तर यसबारेमा पहिले थाहाँ नपाउने केटीहरू भने पहिलोपटक योनीबाट रगत बगेको देख्दा अत्तालिन्छन्। यो सबै महिलाहरूमा हुने प्राकृतिक कुरा हो, अत्तालिनु पर्दैन। कसैले यो एकदम खराब र लाजमर्दो कुरा हो भन्ने कुरा ठान्छन् तर यो लाज मान्ने कुरा होइन भनेर बुझाउनु पर्छ।

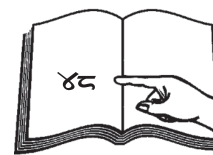
मासिकस्राव हुँदा के–के गर्ने

सफा रहने : योनीबाट बगेको रगत सोस्नका लागि सुतीको नरम कपडा पटचाएर योनीमा राख्छन्। यसलाई अड्काउन कट्टु लगाउँछन् वा पिन, पेटीले कस्ने गर्छन्। रगत सोस्न लगाएको कपडा दिनमा २-३ पटक फेर्नुपर्छ। यदि यसलाई फेरि पनि प्रयोग गर्ने हो भने साबुनपानीले राम्ररी धुनुपर्छ। र घाममा सुकाउनु पर्छ।

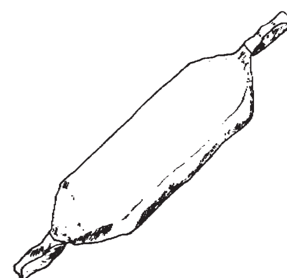
रगत सोस्न सक्ने प्याड किन्न पनि पाइन्छ तर आफैंले सफा कपडाभित्र कपास राखेर बनाउँदा सस्तो पर्न जान्छ। यदि प्याड नै प्रयोग गर्ने हो भने पनि दिनमा कम्तिमा तीनपटक फेर्नुपर्छ। एउटालाई धेरैबेरसम्म राख्यो भने त्यसले गम्भीर संक्रमण उत्पन्न गर्न सक्छ।

आफ्नो जननेन्द्रियको बाहिरी भाग प्रत्येक दिन साबुनपानीले धोएर जमेको रगत सबै पखाल्नुपर्छ।

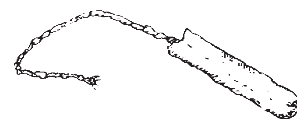
अन्य कामक्रियाहरू : महिनावारी भएको बेला आफूले पहिले गरेका सबै काम यथावत् रूपमा गर्न सकिन्छ।



मासिक रक्तस्राव



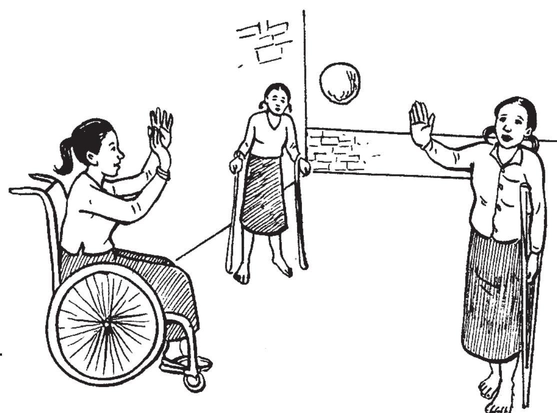
प्याड



सानो खालको प्याड

मासिक स्राव भएका बेला दिनदिनै नुहाउनु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ।





केही महिलालाई रजस्वला हुँदा पेट, ढाड दुख्ने गर्छ भने व्यायाम गर्दा सन्चो हुन्छ।

उच्चस्तरको जीवनको लागि गर्नुपर्ने परिवर्तनहरु



आत्म-सम्मान

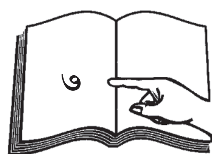
महिलाहरू जसरी हुर्केका छन् उनीहरूको सोचाइ सोहीअनुरूप हुन्छ। उनीहरूले यौवन अवस्थामा प्रवेश गर्दा असल कुराहरू सिकेका छन् भने आफ्नो विकास राम्ररी गर्न सक्षम हुन्छन् र समुदायमा महत्त्वपूर्ण स्थान ओगट्न सफल हुन्छन्। यस्ता कुराहरूको ज्ञान परिवार र समुदायले उनलाई महत्त्वपूर्ण स्थान दिएको छ भने मात्र उपलब्ध हुन्छ।

विश्वका धेरै ठाउँमा छोरीलाई छोराभन्दा कम महत्त्व दिइन्छ। त्यस्ता ठाउँमा छोरी भएपछि आफ्नो शारीरिक बृद्धिसितै लजाउन सुरु गर्नुपर्ने, दाजुभाइको तुलनामा खाना पनि कम खान दिने, शिक्षा पनि कम दिने र बढी काम लगाउने गरिन्छ। कसैले हिंसा गरेमा पनि सहनशील हुनपर्ने कुराहरू सिकाइन्छ। यस्तो व्यवहारले उनीहरूको स्वास्थ्यमा मात्र सोभै असर पर्ने होइन, उनीहरूमा हीनताबोध पनि जागृत हुन आउँछ र भविष्यमा सुखी र स्वस्थ जीवन कसरी बाँच्न सकिन्छ भनी आत्मनिर्णय गर्ने क्षमता पनि घटेर जान्छ। छोरीहरूलाई यसरी हुर्काइने समाजमा छोराको तुलनामा छोरीहरूको महत्त्व ज्यादै कम हुन्छ।



आफ्नो सक्रियताले समाजमा केही योगदान गर्न सक्ने वातावरण भयो भने बालिकालाई आत्मविश्वास पैदा हुन्छ।

समाजमा महिलामाथि गरिने व्यवहार बालिकामाथि परिवारले गर्ने व्यवहारमा निर्भर हुन्छ। उदाहरणका लागि कुनै समाजमा बालिकाले केही सीपको विकास गर्नैपर्ने विश्वास राखिन्छ। समुदायमा प्रत्येक परिवारका सदस्यहरू आफ्नी छोरीलाई सकेसम्म स्कुल पढाउन खोज्छन्। तर कुनै समुदायमा महिलालाई केवल घरको काममा मात्र सीमित राखिन्छ र सामुदायिक सभासम्मेलनहरूमा भाग लिन दिईदैन भने त्यस समुदायका कमै मात्र परिवारहरू छोरीलाई पढाउने विषयमा सहमत हुन्छन्।



महिला दोस्रो दर्जाको नागरिक

वास्तवमा बालिकाहरूलाई आफ्नो जीवनको उन्नतिको बारेमा सोच्न सक्ने बनाउन र परिवार तथा समाजमा पनि बालिकालाई आत्मनिर्भर बन्न सक्ने तरिकाले हुर्काउनका लागि धेरै उपायहरू अपनाउन सकिन्छ। यी कुराहरूको बारेमा पछि चर्चा गरिनेछ।

किशोरीहरूले उत्तम जीवन बिताउनका लागि गर्ने उपायहरू

मनका कुरा भन्न सक्ने मानिस थाहा पाउनु : सबैभन्दा पहिले आफ्नो कुरा सुन्न र बुझ्न चाहने आफ्नो साथी, दिदीबहिनी वा परिवारका अन्य सदस्यहरू मध्ये आफूले मन खाएका व्यक्तिसंग आफ्ना व्यक्तिगत समस्याहरू बताउनुपर्छ। त्यसपछि साथी वा आफन्तको सल्लाहले समुदायकी जानकार महिलासित आफ्ना लक्ष्य, आकांक्षा र भविष्यबारेमा कुरा गर्न सकिन्छ।

आफू र आफ्नो साथीलाई महत्त्वपूर्ण लागेका कुरा छलफल गर्नु : समुदायमा तपाईंलाई कुनै समस्या देख्नुभयो भने पहिले आफ्नो मिल्ने साथीसितै सरसल्लाह गरी त्यो समस्याको समाधानका लागि केही उपायहरू गर्नुहोस्। यी कुराले समुदायमा राम्रो फाइदा पुग्नसक्यो भने तपाईंले गौरव गर्न सक्नुहुन्छ।

भविष्यको योजना बनाउनु होस् : भविष्यको योजना बनाउनका लागि सबभन्दा पहिला लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नुहोस्। लक्ष्य भनेको तपाईंको जीवनमा गर्न सकिने काम हो तर किशोरीहरूले यसरी योजना बनाउन त्यति सजिलो छैन। उनीहरूले आफ्नो जीवन प्रायः परिवार र समाजको परम्पराद्वारा नियन्त्रित हुन्छ भन्ने सोचाई राखेका हुन्छन्। तर त्यसो होइन, त्यस्तो अवस्थामा तपाईं आफैंले आफूलाई चिनेर के गर्ने भनी आफ्नो भावीयोजना बनाउनु होस्।





दोस्रो कुरा समुदायमा तपाईले गर्न खोजेजस्तो काम गर्ने व्यक्ति महिला वा पुरुषहरूसित पनि कुरा गर्नुहोस्। यस्ता व्यक्तिहरू समुदायमा आफूले आदर गर्ने व्यक्ति वा नेता हुन सक्छन्, त्यस्ता व्यक्तिहरूसित छलफल गर्न सके उनीहरूका कामका बारेमा पनि थाहा पाउन सकिन्छ।

कहिलेकाहीं किशोरीहरू आफ्ना भविष्यका सपनाहरू, आशाहरू समाज र परिवारले तोकेका विश्वासहरूसँग मेल नखाएका कारण ज्यादै निराश हुन्छन्। उनीहरू समाजमा महिलाहरूले गर्नैपर्ने व्यवहार हेरेर पनि आफ्ना सपनाहरू मेल नखाएकै ठान्छन् र अत्तालिन्छन्। यस्तो बेलामा आफूभन्दा पाका व्यक्तिहरूलाई आफ्ना मनका कुरा भन्ने र पछि उनीहरूले त्यसप्रति कस्तो रुचि राख्छन् त्यो पनि बुझ्नुपर्ने हुन्छ। यसबारेमा अरू बढी जानकारी पृष्ठ ६५ मा 'आफ्नो परिवारसित कसरी कुरा गर्ने ?' शीर्षकमा उल्लेख गरिएको छ।

राम्रो भविष्यका लागि गर्नुपर्ने निर्णयहरू

परिवारका सदस्यहरूसित मिलेर निम्न निर्णयहरू लिन सकेमा आफ्नो राम्रो भविष्य बनाउन नयाँ-नयाँ सम्भावनाहरू सिर्जना गर्न सकिन्छ ।



शिक्षा र तालिमको व्यवस्था : शिक्षा प्राप्त गर्नाले आफूले आफैंप्रति गौरव गर्न, उत्तम जीवन बाँच्नका लागि कमाउन र सुखी एवं स्वस्थ्य जीवन बिताउन मद्दत पुग्छ । धेरै किशोरीहरूका लागि यसले राम्रो जीवन बाँच्ने उपायको ढोका खोलिदिन्छ । यदि कुनै किशोरीहरूले स्कुल जान पाएका छैनन् भने पनि उनीहरूका लागि पढ्ने र क्षमताको विकास गर्ने अरू बाटाहरू छन् । उदाहरणका लागि घरमा काम गर्नेहरू अनौपचारिक शिक्षाका कक्षामा भर्ना हुन सक्छन् अथवा कुनै योग्य व्यक्तिसंग व्यापार-व्यवसायको ज्ञान हासिल गर्न सक्छन् । किशोरीहरूले सीपको विकास गर्न सके भने आफ्नो समुदायमा केही योगदान दिन सक्छन् । यसो भएमा परिवारका अन्य सदस्यले उनीहरूको समर्थन गर्ने र आफैंले पनि आफूप्रति गौरव गर्ने वातावरण सिर्जना हुन्छ । नयाँ-नयाँ सीप आर्जन गर्नाले जीवनका अरू नयाँ बाटाहरू रोज्न सकिन्छ ।



उमेर पुगेपछि मात्र विवाह गर्ने : आफ्नो परिवारका सदस्यहरूलाई आफूले विवाह गर्न नचाहेसम्म वा आफूले आफू सुहाउँदो जोडी नपाएसम्म 'विवाहका लागि हतार नगर्नुहोस्' भनी भन्न सक्नुपर्छ । वास्तवमा किशोरीले पढाइ सकेर विवाह गर्नुअगाडि नै व्यवसायमा लाग्नु राम्रो हुन्छ । उमेर पुगेपछि विवाह गर्दा आफ्नैबारेमा बुझ्न र आफ्नो भविष्य कसरी बनाउने भनी निर्णय लिन सकिने अवस्था हुन्छ । हतार नगरी विवाह गर्दा सोचाइ मिल्ने जीवनसाथी भेट्टाउने अवसर हुन्छ ।

बच्चा जन्माउन पर्खने : सुखी र स्वस्थ बच्चा हुर्काउन त्यस बेला मात्र सकिन्छ जब किशोरी र किशोरीको जीवनसाथीले परिवार चलाउन सक्ने अवस्थाको सिर्जना भएको हुन्छ । आफूले बच्चा जन्माउनेबारे सोच्नुअगाडि निम्न कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ । के आफ्नो पढाइलाई नियमित राख्न सकिन्छ ? आफ्नो बच्चाका शारीरिक आवश्यकताहरू– खाना, कपडा, बस्ने व्यवस्था, हेरचाह आदि राम्रोसित पूरा गर्न सकिन्छ ? एउटा स्वस्थ बच्चा हुर्काउनका लागि भावनात्मक सहयोग गर्नसक्ने अवस्था छ ? के आफ्नो पतिले बच्चा जन्मिएपछि हुर्काउन मद्दत गर्छु भनी विश्वास दिलाएको छ ? अनि परिवारका अन्य सदस्यहरू आफूलाई मद्दत गर्न कतिको तयार छन् ?

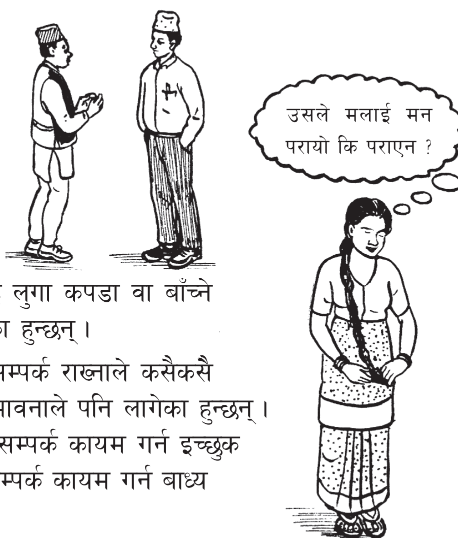


किशोरीले अभिभावकसँग छलफल गरेर आफ्ना शारीरिक कार्य, यौनिक सम्बन्ध र कलिलो उमेरमा गर्भ रहन नदिने उपायवारे छलफल गर्न र बुझ्न सक्छन् । यस्तो छलफल गाउँघरका बैठक तथा रमाइलो मेलामा पनि गर्न सकिन्छ । घरमै पनि यस्ता शिक्षा दिन सकिन्छ र स्कुलमा पनि सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

केटो साथी र यौनका बारेमा लिने निर्णय

अधिकांश युवाहरू उमेर बढ्दै जाने क्रममा प्रेमप्रसङ्ग वा यौनेच्छा अनुभव महसुस गर्न थाल्छन् । यसो हुनुलाई अस्वाभाविक पनि मान्न सकिँदैन । (केटीहरू अर्को केटाका बारेमा सोच्न सक्छन् र महिलाहरू पनि यसरी नै सोच्न सक्छन्)

युवतीहरू विभिन्न कारणहरुले यौन सम्पर्क कायम गर्छन् । कोही बच्चा पाउनका लागि मात्रै पनि यौन सम्पर्क कायम गर्छन् । अरू कोही सन्तुष्टि वा चाहना पूरा गर्न यौन सम्पर्क कायम गर्छन् । कोही महिलाहरूमा यस प्रकारको छनोट ज्यादै कम हुन्छ, किनकि उनीहरू आफू कसैकी पत्नी वा प्रेमिका भएपछि यो काम उनीहरूको कर्तव्य हो भन्ने ठान्छन् । कोही पैसाका लागि पनि यौन ब्यबसायमा लागेका हुन्छन् भने कोही पैसाबाहेक आफ्नो बच्चालाई लुगा कपडा वा बाँच्ने आधारकै लागि पनि यसमा लागेका हुन्छन् ।



कोही-कोही महिलाहरू यौन सम्पर्क राख्नाले कसैकसै आफूप्रति बढी माया गर्छन् भन्ने भावनाले पनि लागेका हुन्छन् । कुनै बेला केटासाथीले आफू यौन सम्पर्क कायम गर्न इच्छुक नहुँदानहुँदै पनि जबरजस्ती यौन सम्पर्क कायम गर्न बाध्य बनाउँछन् ।

यदि कुनै महिला यौन सम्पर्क कायम गर्न चाहन्न भने ऊसँग यौन सम्पर्क कायम गर्नु हुँदैन । त्यो बेला मात्र यौन सम्पर्क कायम गर्नुपर्छ जुनबेला पुरुषलाई मात्र होइन, महिलालाई पनि चाहना भएको हुन्छ । यौन सम्पर्क गर्नु भनेको दुवै व्यक्तिले आनन्द लिनु हो तर डर र लाज लागेका बेला वा सहमति नदिएका अवस्थामा आनन्ददायी हुन सक्तैन ।

यौन सम्पर्क कायम गर्नुअघि गर्भ रहने अवस्था र यौन संक्रमणबाट सधैं सतर्क रहनुपर्छ । यसका बारेमा थप जानकारी लिन यसै पुस्तकका 'परिवार नियोजन', 'यौन प्रसारित संक्रमणहरू', 'एचआइभी' र 'यौन स्वास्थ्य' विषयक पृष्ठहरू हेर्नुहोस् ।

➤ *तपाईं आफैं यौनसम्पर्क कायम राख्न तयार हुँदा पनि त्यसबाट हुने खराबीलाई रोक्नसक्ने भए मात्र यौन सम्बन्ध कायम गर्नुपर्छ । यौन सम्पर्क दुबै व्यक्तिले आनन्द लिने प्रक्रिया भएकोले डर अथवा लाज लागेको छ भने आनन्द प्राप्त हुँदैन ।*

कलिलो उमेरमा गर्भवती हुँदा आउन सक्ने स्वास्थ्य समस्याहरु

अधिकांश युवतीहरूको शारीरिक अवस्था सुरक्षित र स्वस्थ बच्चा जन्माउन सक्षम भइ सकेको नहुन पनि सक्छ । अधिकांश युवतीहरूलाई गर्भवती अवस्थामा इक्ल्याम्पसिया (कम्पन छुट्ने) हुन्छ किनभने १७ वर्षमुनिको उमेरका युवतीहरूको शरीर बच्चा जन्माउन योग्य भैसकेको हुँदैन । यस्ता किशोरीहरू लामो बेथा लाग्ने र बच्चा बाहिर निस्कन गाह्रो हुने हुन्छ । यस्तो बेलामा चिकित्सकको सहायता लिननसके आमा र बच्चा दुवै मर्न सक्छन् । (यसका बारेमा पेज नं. ३७० मा विस्तृत व्याख्या गरिएको छ) । १७ वर्षमुनिका आमाबाट जन्मने बच्चा समयअगाडि नै जन्मने र कम तौलका हुने हुन्छन् । तपाईं आफू कलिलो उमेरमा गर्भवती भएको छ भने जतिसक्दो छिटो तालिमप्राप्त सुडेनी वा नर्स वा स्वास्थ्यकर्मीसित जचाँउन पर्छ । यस्तो गर्दा सुरक्षित रूपमा बच्चा जन्माउन सजिलो पर्छ । यसको विस्तृत विवरण पेज नं. ७२ मा दिइएको छ ।

यौन सम्पर्क भैसकेपछि युवतीहरूले थाहा पाउनै पर्ने कुरा



- पहिलो पटक यौन सम्पर्क राख्दा नै गर्भ रहन सक्छ ।
- पुरुषले वीर्य योनीमा नझारी यौन सम्पर्क राखे पनि गर्भ रहन सक्छ तर परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गरेमा गर्भ रहन सक्दैन ।
- आफूसँग यौन सम्पर्क राख्ने पुरुषलाई *यौन प्रसारित संक्रमण* भएको छ भने महिलालाई पनि यौन प्रसारित संक्रमणहरु वा एचआइभीको संक्रमण हुन्छ तर कन्डमको प्रयोग गरिएको छ भने संक्रमण सर्दैन ।
- *यौन प्रसारित संक्रमणहरू* महिलाले पुरुषमा सार्नेभन्दा पुरुषले महिलामा सार्ने क्रम बढी हुन्छ किनकि यौन सम्पर्क राख्दा युवतीको योनीस्राव पुरुषमा जाँदैन तर पुरुषको वीर्य महिलाको योनीमा जान्छ । महिलाको योनीमा घाउ भएमा त झन् चाँडै नै यौनरोगका किटाणु रगतमा पुग्छन् ।

यौन प्रसारित संक्रमणहरू र एच.आई.भी.बाट बच्नका लागि सधैं कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ तर गर्भवती हुनबाट वा यौन प्रसारित संक्रमणहरुबाट बच्ने सबैभन्दा सजिलो उपाय भनेको यौन सम्पर्क कायम नगर्नु नै हो ।





यौन सम्पर्क राख्न दवाव

यौन सम्पर्क नराखी प्रेम गर्ने

प्रेम सम्बन्ध गाढा हुन समय लाग्छ । गाढा प्रेमले एकअर्कामा सहयोग, सम्मान र विश्वास बढाउन सक्छ । यसो भए पनि यौन सम्पर्क हुने वित्तिकै कुनै व्यक्तिले अगाध प्रेम गर्छ भन्ने बुझ्नु हुँदैन या यौन सम्पर्क राखेपछि प्रेममा समर्पण भएँ भन्ने अर्थ पनि लाग्दैन ।

यौन सम्पर्क नराखी पनि तपाईंले भेटघाट गर्न सकिन्छ । यस्तो भेटघाटमा हुने कुराकानी र छलफलले जीवनप्रतिको दृष्टिकोण, दुबैले गरेका निर्णयहरू, जीवनसाथी तथा परिवारबारेमा एकअर्काले भविष्यका लागि गरेका निर्णयहरूप्रति एकअर्काको धारणा आदिबारे महत्त्वपूर्ण कुराहरू बुझ्न सकिन्छ ।

प्रेमीसँग कुरा गर्नुपर्छ । यदि प्रेमी यौन सम्पर्कका लागि आतुर छ तर किशोरी तयार छैन भने यस अवस्थामा उसलाई धैर्य गराउन विभिन्न कुराकानी गर्न थाल्नुपर्छ ।

साथीहरूसँग पनि सल्लाह गर्नुपर्छ । उनीहरूले पनि यस्ता कठिनाइहरू भोगिरहेका हुनसक्छन् । यसरी एकआपसमा छलफल गरी यौन सम्पर्क नराखी प्रेम सम्बन्ध कायम गर्ने तरिकाबारे निर्णय लिन सकिन्छ ।

यौन सम्पर्कका लागि तयार हुँदा गरिनुपर्ने सुरक्षात्मक उपाय

यौन सम्पर्क कायम गर्न तयार हुनुभए भने त्यस बेला यौनरोग लाग्न र गर्भवती हुन नदिन आफैंले सुरक्षात्मक उपाय अपनाउनु पर्छ। सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने अनेक उपायहरू छन्। यसका लागि **पहिले नै तपाईंले योजना बनाउनुपर्छ।**



यौन सम्पर्क गर्नुअगि आफ्नो पुरुष साथीसित कुरा गर्नुपर्छ। सुरक्षाको कति महत्त्व छ भन्नेबारे उसलाई जानकारी गराउनुपर्छ। यसबारेमा छलफल गर्न गाह्रो भएमा अरू कुनै जोडीको बारेमा गफ गरेजस्तो गर्दै कुरा गर्नु ठिक हुन्छ।

यदि ऊ तपाईंलाई माया गर्छ भने बचावटका लागि तयार हुन्छ तर यौन सम्पर्कका लागि मात्र जोड गर्छ भने उसले केवल वासनात्मक प्रेम गरिरहेको हुनसक्छ।

धेरैजसो गाउँमा कन्डम र परिवार नियोजनका साधनहरू निःशुल्क वितरण गर्ने स्वास्थ्य संस्था र कार्यकर्ताहरू छन्। कन्डम धेरैजसो औषधि पसल र किराना पसलमा किन्न सकिन्छ। सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूले किशोर-किशोरीहरूका समस्याबारेमा भर्खरै प्रचारात्मक कार्य गर्न थालेका छन्। केही गैरसरकारी संस्थाहरू पनि यस कार्यमा संलग्न छन्। यस्ता काम गर्ने संस्थाहरू आफ्ना गाउँठाउँमा भए किशोरीहरूलाई उचित सल्लाह दिन्छन्।



कुनै पुरुषलाई यौन प्रसारित संक्रमणहरु या एचआइभी भएको हेरेर मात्र थाहा पाइदैन यसकारण **प्रत्येकपल्ट यौन सम्पर्क राख्दा कन्डम प्रयोग गर्नाले मात्र सुरक्षित यौन सम्पर्क कायम हुनसक्छ।** कुनै पुरुषको लिङ्गबाट स्राव आइरहेको छ वा घाउ छ भने त्यो संक्रमण हो। त्यो संक्रमण पनि सर्ने सम्भावना हुन्छ।

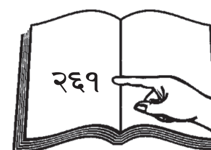
यौन सम्बन्ध कायम गरेपछि यदि योनीबाट पिप बगेमा, जननेन्द्रिय चिलाउने वा तल्लो पेट दुख्ने गरेमा यो यौनरोग हुनसक्छ। यसका लागि विस्तृत जानकारी लिन 'यौन प्रसारित संक्रमणहरू' पाठमा हेर्नुहोस्।



परिवार नियोजन



सुरक्षित यौन



यौन प्रसारित संक्रमणहरू

दवावयुक्त वा बलपूर्वक यौन सम्पर्क

दबाबयुक्त यौन सम्पर्क

विश्वभरि नै महिला वा किशोरीहरू आफू इच्छुक नहुँदानहुँदै पनि जबर्जस्ती यौन सम्पर्क गर्न बाध्य हुन्छन् । यस्तो प्रायः उनीहरूलाई प्रेम गर्छु भन्ने व्यक्ति (पुरुष साथी) बाटै हुनेगर्छ । कुनै ठाउँमा यसलाई डेट रेप भन्ने पनि चलन छ । यस्तो दबाब शारीरिक मात्र हुँदैन यस्तो अनुभव शब्दबाट र हाउभाउ कटाक्षबाट पनि गर्न सकिन्छ । यौन सम्पर्क कायम गर्न नमान्दा भने उसले धम्काउन सक्छ वा अनेकौं अनुनय, विनय गर्छ र यस्तै गरी किशोरीलाई दोषी वा लज्जित महसुस गराउन खोज्छ । यो पनि गलत व्यवहार हो । **यदि कसैलाई यौन सम्पर्क गर्न इच्छा छैन भने त्यसका लागि दबाब दिनु हुँदैन ।**



यदि तपाईंको इच्छा विरुद्ध कसैले यौन सम्पर्क गर्न दबाब दिन्छ भने यो बलात्कार हो ।



बलात्कार

बचावट :

- यदि पुरुष साथी यौन सम्पर्क गर्न इच्छुक छ तर किशोरी इचछुक छैन भने उसको इच्छालाई कदर गर्दै 'तर मलाई यसमा मनै छैन' भनी इन्कार गर्नुपर्छ ।
- ऊ यौन सम्पर्क राख्न बल गर्छ भने **ठूलो स्वरमा 'हुँदैन' वा 'नाइँ' भन्नु पर्छ ।** 'नाइँ' भन्दा स्वरमा मात्र होइन शरीरले पनि 'नाइँ' भन्ने भावना ल्याउनुपर्छ । 'नाइँ' भन्ने तर उसँग टाँसिएर बस्नुभयो भने त्यस बेला उसले स्वीकृति दिएको नै ठान्छ ।



- कुनै किसिमले उसले छोएमा पनि आफूलाई मन पर्दैन भने **त्यहाँ बस्नुहुँदैन ।** कुनै अप्रिय घटना घट्न सक्छ भन्ने लागेमा **त्यहाँबाट भाग्ने तयारी गर्नुपर्दछ वा ठूलो स्वरमा कराउनुपर्दछ ।**
- **मादक या लागु पदार्थ प्रयोग गर्नुहुँदैन** : रक्सी र लागु औषधजस्ता नशा प्रयोग गर्नाले आफ्नो निर्णय गर्ने क्षमतामा ह्रास आउँछ र के भइरहेको वा हुनगइरहेको छ थाहा पाउन पनि कठिन हुन्छ ।
- **समूहमा हिंड् डुल गर्ने गर्नुपर्दछ** : साथी भाइहरू भेटघाट हुँदा समूहमा बसेर कुराकानी गर्दा कसैले यौन सम्बन्ध कायम गर्नका लागि कर गर्न सक्दैन ।
- **सुरक्षित स्थानमा मात्र हिडडूल गर्नु पर्छ** : अरुले देख्न सक्ने स्थानमा मात्र हिडडुल गर्नु पर्छ ।
- **योजना बनाउने** : कतिसम्म छोएको हो अनुमान गर्ने । कुनियतले छोए जस्तो लागेमा कुरा लुकाएर नराख्नुहोस् ।

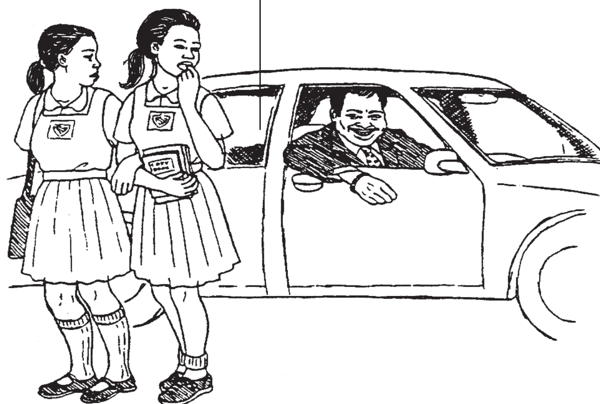
परिवारको कुनै सदस्यले जबरजस्ती गर्न खोजेमा (हाडनाता करणी)

किशोरीको चाहनाविपरीत कसैले पनि उनलाई छुनु ठीक होइन । जस्तै परिवारका काका, बाबु, हजुर बा, दाजु कसैले पनि कामुक भावनाले प्रेरित भई यौनाङ्ग तथा शरीरका कुनै अङ्गहरूमा छुन्छन् भने त्यस्तो व्यवहार अनैतिक हुन्छ । यस्तो अवस्था आइपरेमा उनले **अरूको सहयोग लिनुपर्छ ।** यदि त्यस्तो व्यक्तिले "अरूलाई भनिस् भने ठीक हुँदैन" भनेर धम्की दिएको छ भने पनि आफूले विश्वास गरेको वयस्क व्यक्तिलाई सकेसम्म चाँडो भन्नुपर्छ । कुनै-कुनै अवस्थामा घरपरिवारभन्दा बाहिरका महिला, शिक्षक-शिक्षिका वा गाउँका प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूलाई भन्नु राम्रो हुन्छ ।



बलात्कार

किशोरीहरू र उमेर ढल्केका पुरुषहरू

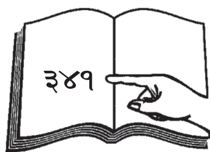


कुनै-कुनै किशोरीहरू उमेर ढल्केका पुरुषहरूप्रति आकृष्ट हुन्छन् । उमेर ढल्केका पुरुषहरूसँग सङ्गत गर्न उनीहरूलाई रोमाञ्चक लाग्नसक्छ । विशेषगरी उक्त पुरुष गाउँमा प्रतिष्ठित, महत्त्वपूर्ण व्यक्ति छ वा उसँग प्रशस्त पैसा छ र धेरै सामानहरू किन्न सक्छ भने झन् यस्तो हुनसक्छ । यस्तो व्यक्तिहरूले नाबालक तथा किशोरीहरूलाई फकाई यौन शोषण गर्ने गरेको पनि देखिन्छ । यिनीहरुले बालिकाहरूलाई आकृष्ट गराउने मिठाई चक्लेट र उपहार दिने गर्दछन् । यसकारण यस्ता उत्पीडित व्यक्तिलाई 'सुगर डचाडी' भन्ने चलन छ ।

कहिलेकाहीँ किशोरीहरूलाई युवकहरूले भन्दा उमेर ढल्केका पुरुषहरूले यौन सम्बन्ध कायम गर्न बढी बाध्य पार्न सक्छन् खासगरी ती पुरुषमा किशोरीलाई नियन्त्रण गर्ने शक्ति छ भने ।



धेरै समुदायमा महिला र किशोरीको समूह अरू समूहका तुलनामा बढी एच.आई.भी द्वारा संक्रमित भएको छ । यस्तो खतरा किशोरीहरूले उमेर ढल्केका पुरुषहरूसँग मात्र होइन जुनसुकै उमेरका पुरुषहरूसँगको यौन सम्पर्कले भएको हुनसक्छ ।



यौन व्यवसायीहरू

पैसा वा अन्य आवश्यकता पूर्तिका निम्ति चेलीबेटी बेचबिखन

कहिलेकाहीँ गरिब परिवारले ऋण चुक्ता गर्नका लागि आफनी किशोरी छोरीलाई धनी परिवारका बूढा मानिससँग विवाह गरिदिन्छन् अथवा पैसाको आवश्यकता पूरा गर्न उनीहरूलाई बिक्री पनि गर्न सक्छन् ।



कहिलेकाहीँ केटीहरूलाई गाउँबाट ठूला सहरबजार लगिन्छ । त्यस बेला उनीहरू आफूलाई कुनै ठूला उद्योग या कारखानामा कामका लागि लगेको ठानी मक्ख पर्छन् तर धेरैजसो अवस्थामा तिनीहरूमध्येलाई त्यहाँ लगी पैसाका लागि यौन सम्बन्ध राख्न बाध्य पारिन्छ ।

यदि आफू वा गाउँकी साथीलाई वृद्धसँग विवाह गराउन खोजिएको छ वा सहरमा कामका लागि लैजान लागिएको छ भने समुदायका बूढापाकाको सहयोग लिने कोसिस गर्नुगर्दछ । गाउँका बूढापाखा काकाकाकी वा शिक्षकहरूको सहयोग पनि लिन सकिन्छ ।

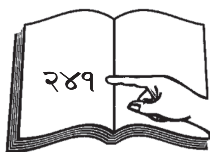
अनिच्छित गर्भरहेमा



यौन सम्पर्क राखेपछि महिनावारी बन्द हुने, स्तन दुख्ने थाल्यो, पिसाब छिटोछिटो लाग्ने र बान्ता हुने गर्न थाल्यो भने गर्भवती भएको हुनसक्छ । त्यस बेला हो, होइन निश्चित गर्न स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा सुडेनीलाई जँचाउनुपर्छ ।

धेरै किशोरीहरू आफूले नचाहँदा-नचाहँदै पनि गर्भवती हुन्छन् । तीमध्ये केहीले गर्भवती भएको बेला परिवारका सदस्यहरू वा साथीहरूबाट सहयोग पाउँछन् तर धेरैलाई यस्तो सहयोग पाउन सजिलो हुँदैन ।

अनिच्छित गर्भले अप्ठ्यारोमा पारेको महसुस भएको छ र गर्भ नराख्ने हो भने '**होशियारीपूर्वक निर्णय लिनुपर्दछ ।**' गर्भपातका सुरक्षित उपायहरू हुन्छन् । विश्वभरि नै धेरै किशोरी तथा महिलाहरू अनिच्छित गर्भलाई खतरापूर्ण तरिकाले गर्भपात गराउने क्रममा मर्ने गर्छन् ।



सुरक्षित गर्भपात



विश्वास लागेका आफू भन्दा वयस्कलाई बताउनुहोस् । **तपाईंको जीवन बहुमूल्य छ ।**

वयस्कहरूबाट सहयोग लिने

आमाबाबुसँग सबै कुरा भन्न कठिन हुनसक्छ। धेरैजसो अभिभावकहरू आफ्ना छोरीचेली आफ्नो परम्पराअनुसार बसेको हेर्न रुचाउँछन्। हाम्रो परम्पराअनुसार प्रजनन र यौनसम्बन्धी जानकारी दिने चलन छैन। यस्ता कुरा जान्न खोजे पनि अभिभावकले भन्न चाहँदैनन्। किशोरीहरूले पनि यस्ता कुरा सोद्धा उनीहरू रिसाउलान् भनी पनि सोध्न डराउछन्।

कतिपय परिवारका सदस्यहरू छोरीले भनेका कुरा सुन्दैनन् तर यसको अर्थ चाँहि छोरीलाई माया नगरेको भन्ने होइन। त्यस्तो बेलामा उनीहरूलाई सम्मानपूर्वक आफ्ना कुरा भन्ने र त्यसबारे बढी सम्झाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ।

अभिभावकको सहयोग लिने तरिका

- सबैभन्दा पहिले अभिभावकसँग कुरा गर्न उनीहरू व्यस्त, थकित र चिन्तित नभएको समयमा मौका छोप्नुहोस्।
- उनीहरूसँग आफ्ना सरोकारका विषय, समस्याहरू र लक्ष्यहरूबारे छलफल गर्नुहोस्। यस्तो अवस्थामा उनीहरूले के-के गरेका थिए सोध्नुहोस्।





- उनीहरूलाई कुनै पुस्तक पढ्न दिएर वा कुनै चित्र देखाएर आफ्नो सरोकारका विषयमा कुरा थाल्नुहोस्। आफ्नो समस्याबारे त्यसमा लेखिएका सान्दर्भिक कुरा उनीहरूसँगसँगै पढ्नुहोस्।
- तपाईलाई रिस उठ्यो भने पनि झर्केर नबोल्नुहोस्। यसले तपाईंका अभिभावकलाई रिस उठ्न सक्छ र उनीहरू तपाईंले सम्मान नगरेको ठान्न सक्छन्।
- यति गर्दा पनि तपाईंले आफ्ना कुराहरू अभिभावकसामु भन्न सक्नुभएन भने कुनै अरू अनुभवी व्यक्तिहरूलाई सुनाउनुहोस्। तिनीहरू शिक्षक, आमाका साथी, काका, फुपूहरू, बुढीआमा वा तपाईंले मान्ने अन्य कुनै व्यक्ति, या स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू हुन सक्छन्।

आमाहरूले कसरी आफ्ना छोरीलाई सहयोग गर्न सक्छन् ?

हाम्रो समाजमा धेरैजसो आमाहरू छोरीले नपढे पनि हुन्छ र छोरीहरुले आफ्नो बारेमा आफै निर्णय लिनु हुँदैन भने पुरानो तरिकाले नै विचार गर्छन्। तर **अहिले छोरीको जीवन फरक परिस्थितिमा छ।** त्यसैले आमाले छोरीप्रति ध्यान दिएर आफ्ना अनुभवहरू बताउनुपर्छ। यसरी आफ्ना छोरीले उनले गर्नुपर्ने निर्णयहरूका लागि आमाले सहयोग गर्न सक्दछिन्। साथै आफ्नी छोरीलाई महिला भएका कारणले के के फाइदाहरू छन् भन्ने बुझाएको निर्णय लिन सहयोग गर्न सक्दछिन्।

भाग– ६

यस भागमा

आजको संसारका अधिकांश महिलाहरु गर्भिणी सेवा वा बच्चा जन्माउँदाका समयमा तालिमप्राप्त सेवा लिन पाउदैनन् । उनीहरु प्रायजसोले स्थानीय सुडेनी वा परिवारका सदस्यहरुको सहयोगमा घरैमा बच्चाहरु जमाउने गर्छन् । यस अध्यायमा गर्भवति महिला र उनका सहयोगी दुबैका लागि जानकारी छन् । यसले गर्भवति अवस्थामा र बच्चा जन्माउँदा र त्यसपछिको सेवाबारे जानकारी दिन्छ ।

गर्भवति महिलाको सेवा गर्न र बच्चा जन्माउँदा सजिलै वा कठिन पर्ने अवस्थामा सहयोग गर्नेबारे जानकारी आवश्यक छन् । यी कुराहरुबारे पूर्ण जानकारी लिन हेस्पेरियनबाट (नेपालमा रेस्ट नेपालमा) प्रकासित **मातृशिशु स्वास्थ्य सेविकाका लागि पुस्तक** पढ्नुहोस् ।

गर्भवती र सुत्केरी अवस्था



प्रत्येक गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य राम्रो हुनु जरुरी छ। उनले राम्रो वा पोषणयुक्त खाना र परिवार तथा छरछिमेकको स्नेह र सहयोग पाउनु पर्छ। स्वस्थ महिलाहरू गर्भावस्थामा तथा सुत्केरी हुँदा कुनै कठिनाइ महसुस गर्दैनन् र त्यस्ता महिलाबाट जन्मिएका बालबच्चा पनि स्वस्थ हुन्छन्।

तर कतिपय महिलाहरूका लागि गर्भवती अवस्था उनीहरूको जीवनमा ज्यादै खतरापूर्ण परिस्थिति पनि बन्न जान्छ। विश्वभरिमा बर्सेनि करिब पाँच लाख महिलाहरू यही गर्भवती र सुत्केरीकै कारणले मर्ने गर्छन्, जसलाई मातृमृत्यु पनि भनिन्छ।

प्रायः यस किसिमका मृत्युलाई आधारभूत रूपमा हेरचाह गरेकै भरमा रोक्न सकिन्छ। यस भागमा गर्भवती महिलाहरूद्वारा आफ्नो हेरचाह आफैं गर्न तथा अरूको हेरचाहमा सहयोग गर्नसक्ने जानकारीहरू उल्लेख गरिएका छन्।

हाम्रो देशमा प्रतिवर्ष करीब ४ हजार महिलाको गर्भावस्था तथा सुत्केरी हुँदाखेरि मृत्यु हुनेगर्छ।

गर्भवती भएको कसरी थाहा पाउने ?

- महिनावारी (नछुने) रोकिन्छ।
- स्तन केही दुख्ने तथा ठूला हुन थाल्छन्।
- कहिलेकाहीँ वाकवाकी र वान्तासमेत हुन थाल्छ।
- पहिलेभन्दा बढी पिसाब लाग्छ।
- थकाइ लाग्न थाल्छ।

बच्चा जन्मने तिथि जान्ने तरिका

अन्तिम पटकको महिनावारी भएको दिनदेखि नौ महिना र ७ दिन जोडेर निस्केको दिन नै बच्चा जन्मने तिथि हो तर त्यस दिनको दुई हप्ताअघि र पछि पनि बच्चा जन्मन सक्छ।

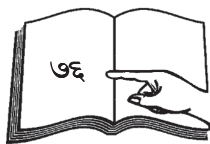


धेरैजसो महिलाहरूले महिनावारी रोकिएको दस महिनाभित्रमा आफ्नो बच्चा जन्मिसक्छ भन्ने थाहा पाउँछन्।

गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहने तरिका

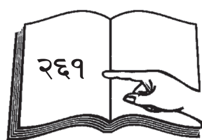


स्वास्थ्यका लागि राम्रो खाना



गर्भवती अवस्थामा हेरचाह

➤ *गर्भवती अवस्थामा खतराका लक्षण' सम्बन्धी जानकारी लिन र आवश्यक परेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनु पर्ने अवस्थाबारे थाहा पाउन पेज नं. ७३ देखि पढ्नुहोस् ।*



यौन संक्रमणहरू

➤ *औलो लाग्ने ठाउँमा लामखुट्टेबाट बच्न झुल टाँगेर मात्र सुत्ने गर्नुहोस् ।*

गर्भवती भएका बेला तपाई जति आफ्नो हेरचाह गर्नुहुन्छ त्यति नै तपाई र तपाईंको बच्चा स्वस्थ हुन्छ साथै बच्चा सुरक्षित जन्मन्छ ।

- **यथेष्ट पोषिलो खाना खान** प्रयास गर्नुहोस् । पोषिलो खानाले शक्ति दिन्छ, शरीरमा रोग लाग्न र संक्रमण हुनबाट रोक्छ, बच्चा स्वस्थ बनाउँछ र सुत्केरी हुँदा रगत धेरै जान नदिनसमेत मद्दत पुऱ्याउँछ । याद राख्नुहोस् तपाईंको खान्की दुई ज्यानका लागि हो । तपाईंको बच्चालाई सुस्त मनस्थिति हुन नदिन आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्नुहोस् ।
- **सकेसम्म बढी आराम गर्ने तथा थकाइ मार्ने प्रयास गर्नुहोस् ।** उभिएर काम गरि रहनु पर्ने भने महिलाले बेला-बेलामा बस्ने तथा पल्टेर आराम गर्ने गर्नुहोस् ।



आफ्नो दैनिक काम आफैं गर्नुहोस् ...



... तर सकेसम्म थकाइ मार्नुहोस् ।

- **गर्भवती भएपछि नियमित जाँच गराउन जानुहोस्,** यसो गर्दा तपाईंलाई कुनै समस्या भए गम्भीर नहुँदै थाहा पाइन्छ । गर्भ रहेको थाहा पाउनासाथ धनुष्टङ्कारको सुई लगाइ हाल्नुहोस् र सुत्केरी हुनुअगाडि सम्ममा बाँकी दुईवटा लिइसक्नुहोस् ।
- **सफा रहनुहोस्,** नियमित नुहाउने, सफा रहने र दैनिक दाँत माझ्ने गर्नुहोस् ।
- **योनीको व्यायाम गर्नुहोस्,** जसले गर्दा तपाईंको योनीको मांसपेशीलाई बच्चा जन्मिएपछि बलियो हुन मद्दत पुग्छ । (यसबारे बुझ्न पृष्ठ ३७१ हेर्नुहोस् ।)
- **दिनदिनै हिड्ने वा केही व्यायाम गर्नुहोस्,** यदि तपाईं बसेर काम गर्नुहुन्छ भने दिनदिनै अलिअलि हिँड्ने गर्नुहोस् तर गल्नेगरी हिँड्नुचाहिँ हुँदैन ।
- **यौनरोग तथा अन्य खाले संक्रामक रोगहरू लागेका छन् भने बेलैमा उपचार गराइहाल्नुहोस् ।**
- **अनावश्यक औषधि तथा जडीबुटी नखानुहोस् ।** कुनै पनि औषधि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले खान हुन्छ नभनेसम्म नखानुहोस् ।
- **मादक पदार्थ (रक्सी) खाने, सुर्ती चपाउने वा धुम्रपान नगर्नुहोस् ।** यी चिजहरूले आमा र गर्भको बच्चालाई समेत हानी पुऱ्याउँछन् ।
- **किटनाशक विषादी र औद्योगिक क्षेत्रका रसायनहरूबाट टाढा रहनुहोस् ।** यी चिजहरूले गर्भको बच्चाको विकास हुन दिँदैनन् । यी चिजहरूलाई नछुनुहोस् र यीनको वरिपरि पनि भरसक नबस्नुहोस् । यस्ता चिज राखेका भाँडाहरूमा पानी वा खानेकुरा केही नराख्नुहोस् ।
- **ठेउला वा छालामा बिबिरा आएका बच्चाको छेउछाउ नबस्नोस् ।** यो दादुरा पनि हुनसक्छ, जसले गर्भको बच्चालाई हानी पुऱ्याउँछ ।

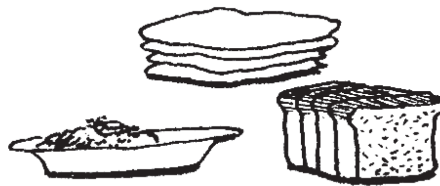
गर्भवती अवस्थामा प्रायजसो हुनसक्ने समस्याहरू

गर्भवती भएका बेला तपाईंका जिउमा परिवर्तन आउँछ । कहिलेकाँहि भने तल लेखिएका समस्याहरू पनि देखापर्न सक्छन् तर याद गर्नुहोस् गर्भावस्थामा धेरैजसो यस्ता समस्याहरू सामान्य मानिन्छन् ।

वाकवाकी लाग्नु

त्यो बेला गर्भ रहँदा वाकवाकी लागेको महसुस हुने गर्दछ । यस्तो कहिलेकाहीँ दिनभरि नै पनि हुन सक्छ । हुन त यसलाई प्रायः 'औछन लागेको' पनि भनिन्छ । सामान्यतः यो समस्या गर्भ रहेको तीन वा चार महिनापछि स्वतः समाप्त हुन्छ ।

वाकवाकी लाग्न नदिन



बिहानै उठ्नासाथ हलुका खाजा खानुहोस्

के गर्ने ?

- खाना खानुअगाडि दिनको दुई-तीनपटक एक गिलास अदुवा पानी वा दालचिनी पानी पिउने गर्नुहोस् ।
- थोरै-थोरै गरेर खानुहोस् । पचाउन कठिन पर्ने वा बढी तेल भएका खानेकुरा नखानुहोस् ।
- कागती चाट्ने गर्नुहोस् ।
- आफ्नो स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा सुँडेनीसँग कुनै घरेलु औषधि वा उपाय छन् कि भन्ने जानकारी लिनुहोस् ।

विशेष : ***यदि केही खानासाथ तत्काल वान्ता हुनेगर्छ, खाना खान नै सक्नुहुन्न र तौल पनि घट्दै गएको छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासित सम्पर्क राख्नुहोस् । शरीरमा पानीको मात्रा कम भयो कि ध्यान दिनुहोस् ।*** ***(पेज नं. २९८ मा हेर्नुहोला)***

अमिलो पानी आउने वा अजीर्ण हुने

यस्तो बेलामा घाँटीमा अमिलो पानी आउने वा छाती पोल्ने गर्छ । गर्भ रहेको ७-८ महिना पुगेपछि प्रायजसो पल्टँदा वा केही खाँदा यस्तो हुनेगर्छ ।

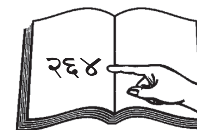


के गर्ने ?

- एकैपटक धेरै खाना खानुको सट्टा थोरैथोरै धेरैपटक खानुहोस् ।
- मसला वा तेलयुक्त खानेकुरा नखानुहोस् ।
- पानी र अन्य झोल पदार्थ प्रशस्त पिउनुहोस् ।
- खाना खानेबित्तिकै नपल्टनुहोस् ।
- पेटभन्दा टाउको माथि हुने गरी अग्लो तकिया राखेर सुत्ने गर्नुहोस् ।
- दूध वा दही खानुहोस् । पाइएमा सोडापानी वा एन्टासिड लिनुहोस् ।

योनीस्राव हुनु

गर्भवती भएका बेला योनीबाट सेतो पानी बग्नु सामान्य कुरा हो तर यदि सेतो पानी बग्दा चिलाउन, पोल्न र गह्नाउन थाल्यो भने तपाईंको योनीमा संक्रमण भएको हुनसक्ने हुँदा तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ । यदि योनीस्रावमा रगत वा म्युकस (च्याल पानी) आउन थाल्यो भने महिनै नपुगी बेथा लागेको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा पनि स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनुपर्छ ।



जननेन्द्रियका संक्रमणहरू



नसा फुलिएका महिलाले गोडा उचा ठाउँमा तथा आड दिएर राख्नुपर्छ र धेरै फुलेमा गोडालाई हलुकासँग बाध्नु पर्छ ।

नसा फुल्नु वा सुन्निनु

पिँडौला र योनीको वरिपरि नीला नसाहरू फुलेको देखिनुलाई भेरिकोस भेन (Varicose vein) भनिन्छ । गर्भमा बढिरहेको बच्चाको तौलको थिचाइले गर्दा यस्तो हुन्छ । त्यस्तो बेलामा नसा फुल्ने र दुख्ने गर्छ ।

यस्तोमा के गर्ने ?

- धेरैबेरसम्म उभिने गर्नु हुँदैन । यदि तपाईं उभिइरहनु पर्नेछ भने पनि त्यसबेला गोडा चलाउने वा यताउता हिँड्ने गर्नुहोस् र यदि तपाईं बस्नुभएको छ भने पनि तपाईंका गोडा उचा ठाउँमा अथवा आड दिएर राख्नुहोस् ।
- नियमित हिँड्ने गर्नुहोस् । यदि तपाईं हिँड्न, डुल्न नसक्ने भए परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई हिँड्डुल गराउन अथवा गोडा चलाउन सहयोग लिनुहोस् ।
- ज्यादै फुल्न थाल्यो भने पिँडौलालाई कपडा वा पट्टीले बाँध्नुहोस् । यसरी बाँध्दा घुँडामुनिदेखि गोली गाँठोसम्म लैजानुहोस् । मास्तिर खुकुलो बाध्दै गोली गाँठातिर बलियो पारेर कस्नुपर्छ । राती सुत्दा भने पट्टी फुकालेर मात्र सुत्नुहोस् ।

कब्जियत

गर्भवती भएका बेला पेटले अलि ढिलो काम गर्छ । यस कारण दिसा कडा (साह्रो) हुन्छ र दिसा गर्न कठिनाइ हुन्छ ।

के गर्ने त ? (निम्नलिखित तरिकाले कब्जियत **हुन दिदैन**) :–

- प्रत्येक दिन आठ ग्लासजति पानी पिउनुहोस् ।
- नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुहोस् ।
- आइरन चक्की खाइरहनुभएको छ भने दिनमा एकपटक फलफूल वा सब्जीको रससित खाने गर्नुहोस् । सम्भव नभए केही दिन बिराएर खानुहोस् ।
- फलफूल, सब्जी र मकैका् च्याख्ला, आटाँ, नफलेको चामल खस्रा खानाहरू खाने गर्नुहोस् ।
- **दिसा लगाउने जुलाफ नखानुहोस्** । त्यसले केही समय मात्र काम गर्छ, त्यसपछि बेफाइदा गर्छ ।

हर्षा

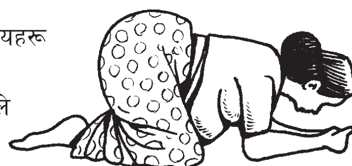
दिसा गर्ने ठाउँवरिपरिका नसा फुल्ने प्रक्रियालाई हर्षा (Piles) भन्छन् । हर्षा हुँदा चहऱ्याउँछ, पोल्छ र रक्तस्राव पनि हुन्छ । दिसा कब्जियत भयो भने ती नसाहरू फुटेर रक्तस्राव हुन्छ ।

के गर्ने त !



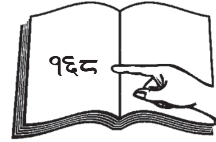
हर्षा भएमा बाटामा चिसो पानी मनतातो राखेर त्यसमाथि बस्दा फाइदा गर्छ ।

- पीडा कम गर्नका लागि भाँडोमा मनतातो पानी राखेर त्यसमाथि बस्नुहोस् ।
- माथि उल्लेख भएझैँ कब्जियत नहुने उपायहरू अपनाउनुहोस् ।
- घुँडा र कुइनो टेकेर घोप्टे पर्नुहोस् । यसले गर्दा दुखाइ कम हुनसक्छ ।



पिँडौला बाउँडिनु

गर्भवती अवस्थामा कहिलेकाहीँ पिँडौला बाउँडिने गर्छ– खासगरी यो समस्या राति अथवा खुट्टा तन्काउँदा वा खुट्टाको बुढीऔँला तल बटार्दा हुनेगर्छ। खानामा क्याल्सियम कम भएर पनि पिँडौला बाउँडिने गर्छ।



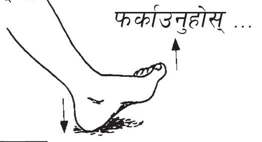
क्याल्सियमयुक्त खाना

यस्तो भएमा के गर्ने ?

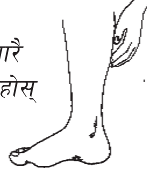
- प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम भएका खानेकुराहरू– जस्तो दूध, ज्वानोको झोल दही, हरियो सागपात तथा गेडागुडी उमारेर खाने गर्नुपर्छ।
- यदि तपाईंका पिँडौला बाँउडिए भने :

कुर्कुच्चालाई भुइँमा थिच्नुहोस्...

...र औंला माथि फर्काउनुहोस् ...



...त्यसपछि बिस्तारै गोडा भुइँमा राख्नुहोस् यसो गर्दा आराम मिल्छ।



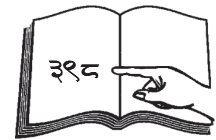
औँलाहरू तल नलैजानुहोस्, यसले बाउँडिएका गोडालाई बढी खराब गर्न सक्छ।

कम्मर दुख्नु

गर्भको बच्चाको तौल बढ्न थालेपछि कम्मर दुख्ने हुन्छ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?

- कसैलाई ढाड माड्न लगाउनुहोस्।
- गह्रौं बोझ उठाउनुपर्दा अरूको सहयोग लिनुहोस्।
- उभिँदा र बस्दा ढाड सिधा पार्ने गर्नुहोस्।
- कोल्टे फिरेर सुत्दा घुँडामा सिरानी वा कपडाको गोलो डल्लो बनाएर सुत्नुहोस्।
- दिनमा दुईपटक 'ढाडको व्यायाम' गर्नुहोस्।

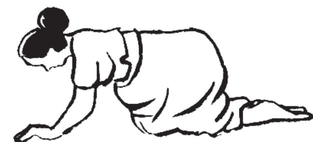


गह्रौं बोझ उचाल्दा हुने समस्या

ढाडको व्यायाम गर्ने तरिका


हातले टेकी घुँडा दोबारेर घोप्टिने।


ढाडलाई माथि उठाउने।


फेरि ढाड सिधा पारेर उही अवस्थामा घोप्टिने।

हातखुट्टा सुन्निनु

खासगरी दिनभरि उभिएर काम गर्ने गर्भवती महिलाका हात गोडाहरू अलि अलि सुन्निने कुरा साधारण समस्या हो।

यस्तो भएमा के गर्ने

- दिनमा जति समय सकिन्छ गोडा नझुन्डयाई बस्ने।
- थकाइ मार्दा देब्रे कोल्टो परेर ढल्कने
- तपाईंका गोडा अत्यधिक मात्रामा फुलेका छन् वा अनुहार र हातसमेत बिहान उठ्दा पनि फुलेका देखिन्छन् भने यो खतराको चिह्न हो। यसबारेमा बुझ्न पेज नं. ७४ हेर्नुहोस्।



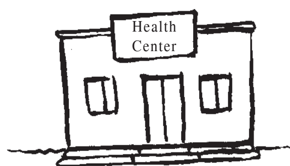
हातखुट्टा तथा अनुहार सुन्निनु

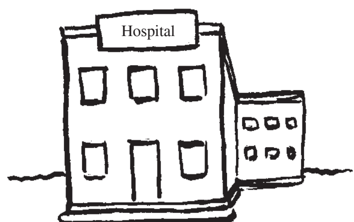
गर्भवती अवस्थामा हुने जोखिम र खतराका चिह्नहरू

बढी जोखिमपूर्ण अवस्थाका महिलाहरू

तल लेखिएका समस्या भएका महिलाहरूले गर्भवती वा सुत्केरी हुँदा बढी खतरा मोल्नुपर्ने हुन्छ। यी महिलाहरूले बच्चा जन्माउन स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जाने योजना बनाउनुपर्छ। गर्भवती अवस्थामा नै उनीहरूले धेरै पटक गर्भवति सेवा लिनु पर्छ।

- **रगत कम हुनु (रक्तअल्पता)** : रक्तअल्पता भएका महिलाहरूलाई बच्चा जन्मदा बढी रगत बगेका कारण वा जन्मिएपछि बढी रगत जाने कारणले गर्दा मर्ने सम्भावना हुन सक्छ। अत्यधिक रक्तअल्पता भएका महिलाहरूले अर्को पेजमा उल्लेख भएका कुरा हेर्नु जरुरी छ।
- **चिनी रोग लाग्नु** : कुनै-कुनै गर्भवती महिलालाई चिनी रोग लाग्दा ज्यादै गम्भीर समस्या आइपर्छ। चिनी रोगका कारण आमा र बच्चा दुबैलाई नराम्रो असर पर्छ। कहिले बच्चा गर्भमा नै मर्ने सम्भावना हुन्छ। कहिले कहीं बच्चाको बृद्धिले बच्चा अड्किएर शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्नु पर्ने हुनसक्छ।
- **उच्च रक्तचाप** : उच्च रक्तचाप हुने महिलाहरू गर्भवती हुँदा बढी टाउको दुख्ने र मूर्च्छा पर्ने तथा मृत्युसम्म हुने सम्भावना हुन्छ।
- **बुढेसकालमा बच्चा जन्माउने वा धेरै बच्चा जन्माउने आमाहरू** : यस्ता गर्भवती महिलाहरूलाई लामो बेथा लाग्ने र बच्चा जन्मिएपछि अत्यधिक रगत बग्ने सम्भावना रहन्छ।
- **सत्र वर्षमुनिका आमाहरू** : कलिला गर्भवती महिलाहरूलाई इक्ल्याम्पसिया (eclampsia) हुने वा कामेर मूर्च्छा पर्ने हुन्छ। धेरैबेर बेथा लाग्ने, बच्चा पाउन मुस्किल पर्ने र बच्चा महिना नपुगी जन्मने हुन्छ। पिसाबथैली, पाठेघर र योनी नै बिग्रने सम्भावना पनि हुन्छ।
- **अघिल्लो बेतमा बच्चा पाउँदा समस्या झेलेका महिलाहरू** : जस्तै मूर्च्छा पर्ने, बच्चा शल्यक्रियाद्वारा निकाल्नु परेको अवस्थाका, अत्यधिक रक्तस्राव भएका, महिना नपुगी वा ज्यादै सानो बच्चा जन्मिएका अथवा मरेका बच्चा जन्मिएका आदि अवस्था भोगेका महिलाहरूलाई अर्को बच्चा जन्माउँदा वा गर्भवती हुँदा बढी खतरा हुने सम्भावना रहन्छ।
- **अपाङ्ग आमाहरू** : खासगरी हिँड्नडुल्न नसक्ने वा शरीरको कुनै भाग लाटो भएका महिलाहरूलाई गर्भवती हुँदा र बच्चा जन्माउने बेलामा समस्या उत्पन्न हुनसक्छ। (पेज १४५ हेर्नुहोस्)।





बच्चा जन्माउँदा खतरा आउन सक्ने महिलालाई स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल लाने प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ।

स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा नै बच्चा पाउन जानुपर्ने महिलाहरू

केही महिलाहरू माथि उल्लेख गरिएका जोखिमपूर्ण अवस्थाभित्र नपरे पनि बच्चा जन्माउन उनीहरू अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा नै जानुपर्ने हुन्छ।

- **जन्मने बेलामा गर्भको बच्चा गलत तरिकाले बसेको छ भने** : (७५ पेज पनि हेर्नुहोस्) लामो र ज्यादै कडा बेथा लागी आमा वा बच्चा वा दुबैजना मर्ने सम्भावना पनि रहन्छ।
- **गर्भमा जुम्ल्याहा बच्चा भएमा** : दुईवटा मध्ये एउटा बच्चा गलत तरिकाले गर्भमा बसेको छ भने यस्ता सुत्केरीको बढी रगत बग्ने सम्भावना हुन्छ।
- **योनीको मुख सानो भएको खण्डमा पनि बच्चा जन्मदा बढी च्यातिन सक्छ** : यसले असाध्यै दुख्ने, पीडा हुने, धेरै रक्तस्राव हुने तथा संक्रमण हुने सम्भावना पनि बढी रहन्छ।

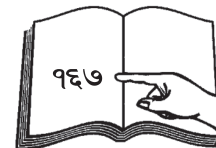
गर्भवती अवस्थामा हुने खतराका चिह्नहरू

गर्भवती अवस्थामा माथि उल्लेख गरिएका बाहेक अरू थप खतराका चिह्नहरू देखिन सक्छन् । निम्नलिखित लक्षणहरू भएमा महिलाले तुरुन्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनुपर्छ ।

- धेरै कमजोर अनुभव हुनु अथवा थकाइ बढी लाग्नु
- पेट दुःखी रहनु
- योनीबाट रगत बग्नु
- ज्वरो आउनु
- अनुहार र हातगोडा सुन्निनु, टाउको दुख्नु तथा आँखा तिरमिराउनु ।

थकाइ धेरै लाग्नु (रक्तअल्पता)

ज्यादै थाक्नु वा कमजोर भएको महसुस हुनुको कारण रक्तअल्पताले (पृष्ठ १७२ हेर्नुहोस्) भएको हुनसक्छ । रक्तअल्पता भएका महिलाहरूमा सुत्केरी भएका बेला धेरै रगत बग्ने सम्भावना रहन्छ ।



फलाम पाइने खानाहरू

यस्तो भएमा के गर्ने

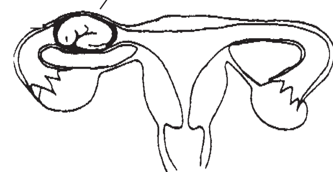
- फलाम बढी भएको खानेकुरा– गेडागुडी र हरिया सागपातहरू माछा, मासु, अन्डा प्रशस्तै खानुपर्छ ।
- बच्चा नजन्माउन्जेल दिनमा दुईपटक ३२५ मिलिग्रामको आइरन चक्की र दिनमा एकपटक फोलिक एसिड खाने गर्नुपर्छ । यदि आइरन चक्की दही, मोही फलफूलसित खाने हो भने शरीरले आइरन बढी प्राप्त गर्न सक्छ ।



तल्लो पेट दुख्नु :

१. **गर्भ रहेको तीन महिनाभित्र असाध्यै र लगातार तल्लो पेट दुख्ने कारण** पाठेघरमा गर्भ नरही पाठेघरको नलीमा बसेकोले हुनसक्छ । यस बेला जति नली तन्कन्छ त्यति नै दुःखाइ बढ्ने गर्छ । गर्भमा बच्चा बढ्न थालेपछि नली फुट्छ र रगत आउन थाल्छ । **यो ज्यादै खतरापूर्ण अवस्था हो ।** त्यो बेला तल्लो पेटमा रक्तस्राव भई अत्यधिक रगत बगेर मर्ने सम्भावना पनि रहन्छ ।




पाठेघरको नलीमा गर्भ बसेको

पाठेघरको नलीमा बच्चा हुर्कदा देखिने चिह्नहरू :

- महिनावारी रोकिन्छ **अनि**
- तल्लो पेटको एकापट्टि दुख्न थाल्छ **वा**
- योनीबाट थोरथोरै रक्तस्राव हुन्छ **वा**
- रिँगटा लागेको जस्तो हुन्छ, कमजोर महसुस हुन्छ र बेहोस हुनसक्छ ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?

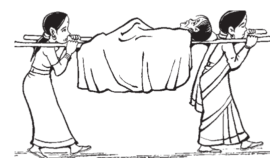
नजिकैको अस्पताल जानुपर्छ ।

२. **गर्भ रहेको छ महिनामा एकदम पेट दुख्दै छाड्दै गर्छ भने** गर्भपात भएको हुनसक्छ । (हेर्नुहोस् २३४ मा) ।

३. **गर्भवती भएको अन्तिम चरणमा पीडायुक्त र लगातार तल्लो पेट दुख्छ भने** बच्चा जन्मनु अघि नै पाठेघरबाट साल छुट्टिन थालेको छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । **यो ज्यादै डरलाग्दो स्थिति हो । त्यसबेला कुनै सहायता नपाएमा आमा र पेटको बच्चा दुवै मर्ने सम्भावना रहन्छ । त्यसैले तत्काल नजिकको अस्पताल** जानुपर्छ ।

४. **सातौं र आठौं महिनामा पेट दुख्दै छाड्दै गर्छ भने** दिन नपुगी सुत्केरी बेथा लागेको छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । (पेज ७५ मा हेर्नुहोस्)

➤ *गर्भवती अवस्थामा तल्लो पेट ज्यादै दुख्नुको मतलब खराबी नै हो भन्न मिल्दैन । अरू जानकारीका लागि पृष्ठ ३५३ देखि ३५७ सम्म हेर्नुहोस् ।*


यातायात

योनीबाट रक्तस्राव हुनु

१. **गर्भवती भएको तीन महिनाभित्र हुने रक्तस्राव** : यस्तो बेला अलि-अलि कहिलेकाहीँ रगत बग्यो भने त्यसलाई सामान्य मानिन्छ तर रक्तस्रावका साथै पेट पनि दुख्न थाल्यो भने त्यो ज्यादै खतरापूर्ण अवस्था हो । यस्तोबेला भ्रूण पाठेघरबाहिर नै बढ्न थालेको हुनसक्छ । यदि नछुने हुँदाको बेलामा भन्दा बढी मात्रामा रगत बग्न थाल्यो भने गलत तरिकाले गर्भमा भ्रूण बसेका कारण हो । त्यो गर्भ खेर जाने सम्भावना पनि रहन्छ ।



गर्भपतन

२. **गर्भवती भएको तीन महिनापछि हुने रक्तस्राव** : गर्भ रहेको तीन महिनापछि रगत बग्न थाल्यो भने साल (प्लासेन्टा) मा नै केही खराबी छ भन्ने जान्नुपर्छ, यो आमा र बच्चा दुवैका लागि खतरापूर्ण अवस्था हो ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?

- **नजिकैको अस्पतालमा तुरुन्तै जानुहोस् ।**
- **अस्पताल लग्दा खुट्टालाई टाउको भन्दा माथि राखेर लैजानुहोस् । यसको लागि खुट्टामा चकटी वा सिरानी राख्नुहोस् ।**
- **योनीभित्र केही नघुसाउनुहोस्**



ज्वरो

धेरै ज्वरो आएमा खासगरी जिउ थर-थर काम्ने, जिउ करकर खाने र टाउको धेरै दुख्ने लक्षण औलो ज्वरोको हो । यस्तो अवस्थामा औलो रोगको उपचार गर्नुपर्छ । थप जानकारीका लागि '**डाक्टर नभएमा**' वा अरू स्वास्थ्य सम्बन्धी किताब हेर्नुहोस् ।

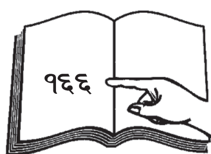
हात र अनुहार सुन्निनु वा ज्यादै टाउको दुख्नु तथा आँखा तिरमिराउनु (इक्लाम्पसिया)



गर्भवतीहरूको गोडा, पिँडौला, गोलीगाँठा अलि-अलि सुन्निनु सामान्य कुरा हो तर हात र अनुहार पनि सुन्निन, आँखा तिरमिराउनु, खासगरी टाउको दुख्न र पेट दुख्न थाल्यो भने इक्लाम्पसिया (eclampsia) को चिह्न हुनसक्छ । इक्लाम्पसिया हुँदा कम्प छुट्छ, जसले गर्दा आमा र बच्चा दुवैको जीवन खतरामा पर्दछ ।

के गर्ने ?

- रक्तचाप नाप्न जान्ने मानिसलाई रक्तचाप नाप्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परेमा स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पताल पनि जानुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म देब्रेतिर कोल्टो परेर आरामका लागि पल्टनुहोस् ।
- प्रोटिनयुक्त खाना खाने प्रयास गर्नुहोस् ।
- बच्चा पाउन स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जाने प्रबन्ध मिलाई राख्नुहोस् ।



प्रोटिन पाइने खानाहरू

इक्लाम्पसियाका खतराका चिह्नहरू

- हात, गोडा र अनुहार सुन्निनु
- टाउको ज्यादै दुख्नु
- धमिलो देख्नु/आँखा तिरमिराउनु
- भाउन्न हुनु
- अचानक पेट बेस्सरी दुख्न थाल्नु
- रक्तचाप बढी हुनु ।

(पृष्ठ २५८ हेर्नुहोस्)



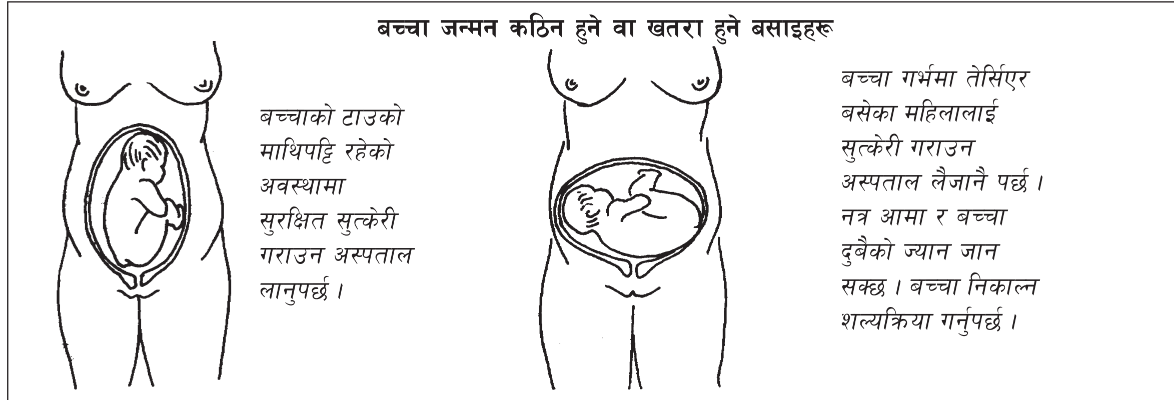
महत्त्वपूर्ण कुरा : ***यदि कुनै महिलामा इक्लाम्पसियाका कुनै चिह्नहरू देखापरे भने सबैभन्दा पहिले उपचार सेवा लिनु जरुरी हुन्छ । यदि उसलाई कम्प छुटिरहेको भए पृष्ठ ८७ मा हेर्नुहोस् ।***

बच्चा गलत तरिकाले बसेको गर्भवतीलाई बेथा लाग्दा

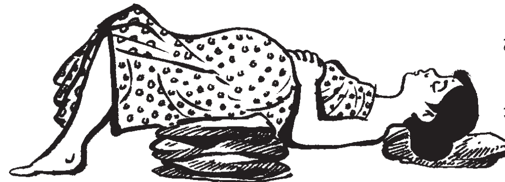
बच्चाको मलद्वार गर्भवतीको योनीको मुखतिर छ भने बच्चा पाउन कठिन पर्छ। यस्तै, बच्चा तेर्सिएर सुतेको छ भने त बच्चा जन्मन नै सक्तैन। त्यस्तो अवस्थामा सल्यक्रिया गरेर नै बच्चा निकाल्नु पर्दछ।

➤ ***बच्चाको टाउको योनीको मुखतिर छ*** *र त्यो बेला बेथा लागेमा बच्चा जन्मन सजिलो पर्छ।*

बच्चा जन्मन कठिन हुने वा खतरा हुने बसाइहरू



सुत्केरी हुने महिना लागेपछि प्रत्येक दिनमा दुई पटक १०/१० मिनेट उत्तानो परेर पल्टने गर्नाले गर्भको बच्चाको बसाई फेर्न सकिन्छ।



कम्मरमुनि तकिया राखेर उत्तानो परी सुत्ने। मलद्वारलाई टाउको भन्दा उचा पार्ने प्रयास गर्ने।

बच्चा ठीक बसाइमा नआएसम्म यस्तो व्यायाम प्रत्येक दिन खाली पेटमा गर्ने गर्नुपर्दछ। बच्चा कसरी बसेको छ भन्ने थाहा पाउन प्रत्येक हप्ता जाँच गर्नुपर्छ।

- त्यहाँ स्वास्थ्यकर्मीले आवश्यक प्रबन्ध मिलाई बच्चा जन्माउन सहयोग गर्दछन्। बेथा लाग्न थालेपछि उल्टो तेस्रो बसाई भएका बच्चा भएका आमालाई अस्पताल लग्नैपर्छ। स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिएन भने बच्चा र आमा दुबैको ज्यान जानसक्छ।



विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : ***यस्तो अवस्थामा तालीम नलिएका व्यक्तिले बच्चालाई फर्काउने प्रयत्न गर्नु हुँदैन। जवरजस्ती गर्दा नत्र पाठेघर च्यात्तिन गई आमा र बच्चा दुबैलाई खतरा हुन्छ।***

महिना नपुगी बेथा लागेमा (आठ अथवा नौ महिनाको सुरुमै बेथा लागेमा)

महिना नपुगी जन्मेको बच्चा बाँच्न गाह्रो पर्छ। छिटो बेथा सुरु भएमा महिलाले बेथा कम गराउन वा रोक्नका लागि उल्लिखित चित्रमा देखाएझैँ पिँधमुनि तकिया राखेर उत्तानो परी पल्टने गर्नुपर्छ। यो क्रम बेथा नरोकिएसम्म गरिरहनुपर्छ। यस्तो गर्दा पनि बेथा लाग्न छाडेन भने अस्पताल जानुपर्छ। अस्पतालमा जाँदा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले बेथा रोक्ने प्रयास गर्छन्। यदि बेथा रोकिएन भने सकुशल बच्चा जन्माउन उपाय गर्छन्। महिना नपुगी जन्मिएका बच्चाको स्याहार गर्ने तरिका बुझ्न पृष्ठ ९४ हेर्नुहोस्।

गर्भवती सेवा (गर्भवती अवस्थाको जाँच)

➤ *गर्भवती अवस्थाको जाँचले कस्तो ठाउँमा सुत्केरी हुँदा सुरक्षित तरिकाले बच्चा जन्मन्छ भनी जानकारी लिन मद्दत पुग्छ : जस्तो कि घरमा, स्वास्थ्य चौकीमा अथवा अस्पताल जानुपर्ने हो भन्नेबारे थाहा हुन्छ ।*

गर्भवती अवस्थामा समय-समयमा जाँच गराउनाले पछि आउन सक्ने समस्याहरूका बारेमा पहिले नै थाहा पाउन सजिलो पर्छ । असल गर्भवती सेवा ा लिनु न त खर्चिलो हुन्छ न त कठिन नै । यो सेवाले कैयनको ज्यान बचाउँन सक्छ ।

गर्भवती अवस्थाभरि कम्तिमा पनि तीनपल्ट परीक्षण गराउनुहोस् ।

१. आफू गर्भवती भएको थाहा पाउनासाथ
२. छ महिना पुग्ने बेलामा र
३. बच्चा जन्मने महिनाभन्दा एक महिनाअगाडि ।

यसरी परीक्षण गर्दा नर्स, वा स्वास्थ्यकर्मीहरूले अघिल्लो पटकको प्रसूति विवरण सोध्छन् । जस्तो बच्चा जन्मने बेलामा वा जन्मनुअगाडि रक्तस्राव भए/नभएको वा मरेको बच्चा जन्मिएको आदि । यस जानकारीले गर्दा फेरि तपाईंलाई त्यस्तै प्रकारको समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्छ । यसका लागि स्वास्थ्यकर्मीले निम्न कुराहरू गर्छन् :–

- गर्भवती अवस्थामा राम्ररी खाना खाएको छ/छैन भन्नेबारे जानकारी लिन्छन् र नखाएको भए राम्ररी खाना खाने काइदाबारे सल्लाह दिन्छन् ।
- रक्तअल्पता हुन नदिन आइरन चक्की र फोलिक एसिड चक्की खान दिन्छन् ।
- गर्भवती महिला स्वस्थ भएको र गर्भको बच्चा राम्ररी बढिरहेको कुरामा ढुक्क हुन आमाको स्वास्थ्य जाँच्छन् ।
- आमा र बच्चा दुबैको ज्यान लिने धनुष्टङ्कारबाट बच्न खोप दिन्छन् ।
- औलो ज्वरोको प्रकोप फैलिने क्षेत्रमा त्यसबाट बच्ने सल्लाह दिन्छन् । (पृष्ठ १६१ हेर्नुहोस्) ।
- एच.आई.भी. (पृष्ठ २०८ हेर्नुहोस्) हेपाटाइटिस 'बी' अथवा सिफिलिस जस्ता यौन प्रसारित संक्रमणहरु (पृष्ठ २६१ हेर्नुहोस्) को परीक्षण गराउँछन् ।
- महिलाको एचआइभी उनको शिशुमा सर्न नदिन औषधिहरु दिन सल्लाह दिन्छन् ।

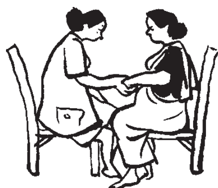
गर्भवती सेवा लिँदा के के गरिन्छ ?

गर्भिणीको परीक्षण गर्दा सुँडेनी तथा नर्सहरूले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ :–

- रक्तअल्पता भए/नभएको थाहा पाउन हातका नङ र आँखाको डिल परीक्षण गर्ने (हेर्नुहोस् पृष्ठ १७२)



- गर्भाशयको बच्चाको वृद्धि जाँच गर्ने । सामान्य रूपमा पाठेघरको वृद्धि प्रतिमहिना दुई औंलाका दरले बढिरहेको हुन्छ । साढेचार महिना पुग्दा यो वृद्धि नाइटोको तहसम्म पुग्छ । यदि **पाठेघर ज्यादै सानो वा ज्यादै ठूलो देखिन्छ वा चाँडोचाँडो बढिरहेको** छ भने केही समस्या छ भन्ने थाहा पाउनुपर्छ ।



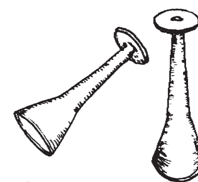
- अनुहार र हात सुन्निए/नसुन्निएको जाँच गर्ने । (पृष्ठ ७४ हेर्नुहोस्)



- रक्तचाप परीक्षण गर्ने



बच्चा स्वस्थ छ/छैन भन्ने जाँच गर्न नर्सले बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्न सक्छन् । यो काम एउटा कान आमाको पेटमाथि राखेर पनि गर्न सकिन्छ तर त्यसरी सुन्दा कहिलेकहीँ आमाको र बच्चाको मुटुको धड्कन छुट्टयाउन सकिदैन । भ्रूणको धडकन सुन्ने यन्त्रबाट बच्चाको मुटुको धड्कन राम्ररी सुन्न सकिन्छ । अर्को कुरा बच्चा स्वस्थ छ भने गर्भमा प्रत्येक दिन हलचल भएको आमालाई थाहा हुन्छ र बच्चा पेटमा नचले जस्तो लागेमा तुरुन्त जँचाउनुपर्छ ।



भ्रूणको धड्कन सुन्ने

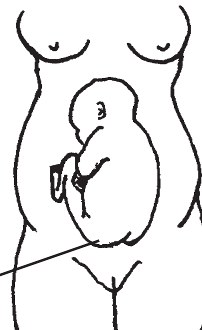
बच्चा बसेको अवस्था जाँच गर्ने

गर्भवती अवस्थाभरि बच्चाले पाठेघरमा आफ्नो बस्ने अवस्था धेरैपटक परिवर्तन गरिरहन्छ तर सुत्केरी हुने बेलामा उसले टाउको तल पारेर बसेको हुनुपर्छ । यो बच्चा जन्मनका लागि सबैभन्दा सजिलो अवस्था हो । बच्चा गर्भमा कसरी बसेको छ भन्ने थाहा पाउन निम्न विधि अपनाउनुपर्छ ।

(१) आमाले सास बाहिर फाली हातलाई पेटको तलमाथि पारी बच्चा भएको ठाउँनिर थिच्नुपर्छ ।







(२) बिस्तारै छेउ-छेउमा थिच्नुहोस् । पहिले एउटा र त्यसपछि अर्को हातले बिस्तारै थिच्नुहोस् । त्यसबेला तपाईंले थिच्नासाथ बच्चाको शरीरमा के हुन्छ ? याद गर्नुहोस् ।

बच्चाको तल्लो भाग (नितम्ब) लाई बिस्तारै घुमाउनुहोस् । बच्चाको सबै भाग घुम्छ ।



तर यदि टाउकोलाई बिस्तारै दुबैतिरबाट थिच्यो भने त्यो घाँटीतिर झुक्नसक्छ तर ढाड घुम्दैन ।

(३) जन्मने बेलामा बच्चा पाठेघरको एकदम तल आएर जन्मन तयार हुन्छ । त्यस अवस्थामा तपाईं बच्चाको टाउको चलेको थाहा पाउन सक्नु हुन्न ।

यदि बच्चा पाठेघरमा माथि नै बसेको छ भने तपाईं उसको टाउको अलि-अलि चलाउन सक्नुहुन्छ, तर यदि बच्चा तलै झरिसकेको छ भने तपाई त्यसलाई चलाउन सक्नुहुन्न ।

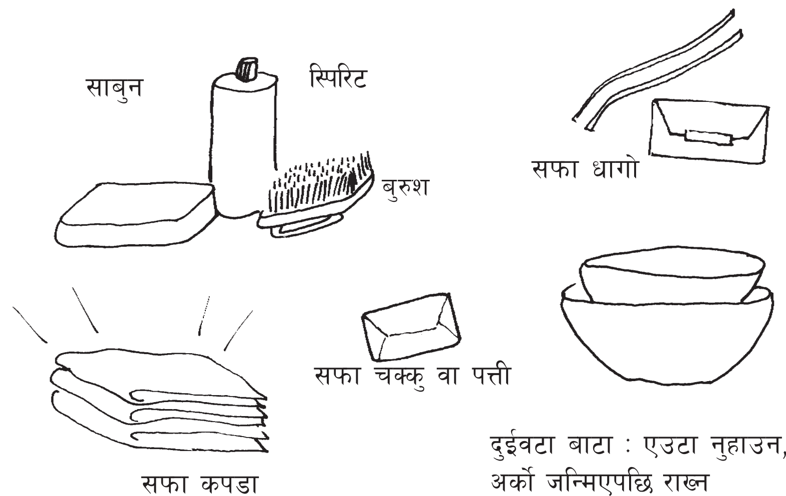


कुनै-कुनै महिलाको पहिलो पटकको गर्भमा बेथा लाग्नुभन्दा दुई हप्ताअगाडि नै बच्चा तल झरिसक्छ तर पछि-पछिका गर्भमा यस्तो नहुन सक्छ ।

बेथा लाग्नु र बच्चा जन्मनुअगाडि गर्नुपर्ने तयारी

➤ यदि तपाईंसित नयाँ पत्ती छैन भने खिया नलागेको कर्दलाई पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । तर त्यसलाई नाल काट्नुभन्दा अघि २० मिनेटजति पानीमा उमाल्नु पर्छ ।

बच्चा पाउने बेलामा तयार गर्नुपर्ने सामग्रीहरू



नर्स ⁄ सुडेनी ⁄ आदिसित बच्चा जन्मने बेलामा हुनुपर्ने अरू सामग्रीहरू

टर्च लाइट

भ्रूणको धड्कन सुन्ने

कैंची

सुई तथा नयाँ सुई

प्लास्टिको झोला, वा सफा पन्जाहरू

बच्चा जन्मदा च्यातिएको ठाउँ सिउनका लागि निर्मलीकृत सियो र धागो

विभिन्न खाले सुईहरू– एर्गोमेट्रिन वा अक्सिटोसिन

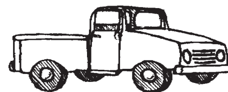
बच्चाको आँखाका लागि टेट्रासाइक्लिन मल्हम

बच्चाको नाक र मुखबाट र्‍याल, खकार निकाल्नका लागि रबर पम्प

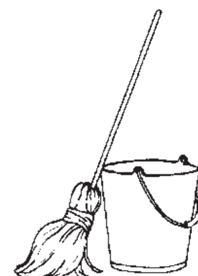


आमामा एचआइभी संक्रमण छ भने आमा र बच्चा दुवैलाई एचआइभीका औषधिहरु

तल उल्लेख गरिएका व्यवस्था पहिल्यै प्रवन्ध गरिराख्नुपर्छ :



- अस्पताल जानुपर्ने सम्भावनालाई ध्यानमा राखी गाडी वा डोली वा खटियाको व्यवस्था गरिराख्ने
- बच्चा जन्माउने कोठा सफा बनाएर राख्ने



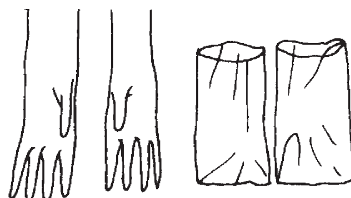
बच्चा जन्मदा महिलालाई सहयोग गर्ने तरिका

तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने आफूलाई बेथा लागेका बेला र बच्चा जन्मिएपछि अरूबाट कस्तो सहयोग लिन सकिन्छ भन्ने थाहा पाउन यो जानकारी पढ्नुहोस् । यसले अरू महिलाहरूलाई समेत बच्चा जन्माउने बेलामा सघाउन सक्ने बनाउँछ ।

• कुनै महिलालाई सुत्केरी हुने समयमा सहयोग गरिरहेको बेला तपाईंले उनलाई कुनै किसिमको डर नमान्न सल्लाह दिनुपर्छ । यस सम्बन्धमा के थाहा पाउनु पनि जरुरी छ भने धेरैजसो बच्चाहरू कुनै पनि समस्या नपरी जन्मन्छन् । तपाईंले शान्त र प्रशन्न मुद्रामा बसेर बच्चा जन्माउन सकिने कुराको विश्वास दिलाउनुपर्छ, जसले गर्दा उनी निश्चिन्त हुन्छिन् ।

बच्चा जन्माउन सहयोग गर्न जाँदा सहयोगी महिलाले गर्नुपर्ने

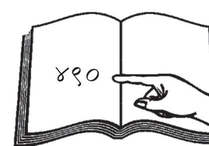
- हातका नङ छोटा पारेर काट्नुहोस् ।
- हात राम्रोसित साबुन पानीले धोई सुक्खा बनाउनुहोस् ।
- कस्ता महिलालाई बच्चा जन्माउन बढी कठिन पर्छ भन्ने थाहा पाइ राख्नुहोस् (पृष्ठ ७३ हेर्नुहोस्) । त्यस्ता महिलालाई स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा लैजान प्रबन्ध गर्नुहोस् ।
- बेथा लागेका बखत खतराका लक्षणहरू के-के हुन्छन् थाहा पाइराख्नुहोस् (हेर्नुहोस् पृष्ठ ८५) । त्यस्ता कुनै पनि लक्षणहरू देखापर्नासाथ ती महिलालाई स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल लगिहाल्नुहोस् ।
- गर्भवती महिलाप्रति मायालु र सम्मानजनक व्यवहार गर्नुहोस् ।



विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : सुत्केरी गराउँदा सफा पन्जा प्रयोग गर्नुहोस् । पन्जा नभएमा प्लास्टिकको झोला धोएर लगाउन पनि सकिन्छ । यसो गर्दा आफू एच.आई.भी., हेपाटाइटिस जस्ता संक्रमण हुनबाट जोगिइन्छ ।

गर्न नहुने काम

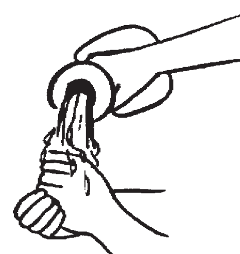
- पाठेघरको मुख कति खुलेको छ भनी जाँच्न गर्भवती महिलाको योनीमा औंला वा अन्य केही चिज पनि नराख्नुहोस् किनकि यसले बच्चा जन्मन सजिलो हुँदैन बरु अन्य संक्रमण हुने खतरा बढ्छ ।
- बेथा छिटोछिटो लगाउन वा बच्चा चाँडै जन्माउन भनी कुनै पनि औषधिहरू प्रयोग नगर्नुहोस् । ती औषधिहरूले आमा र बच्चा दुबैको ज्यान लिन पनि सक्छ । बच्चा जन्मेपछि रक्तस्राव रोक्नका लागि औषधि प्रयोग गर्नचाहिँ सकिन्छ ।
- बच्चा जन्मने बेला नभई महिलालाई कन्न नलगाउनुहोस् । जब बच्चा जन्मिन तयार भैसकेको हुन्छ, त्यस बेला उनलाई दिसा लागेको जस्तो लाग्छ र उनी आफैं कन्न थाल्छिन् ।
- बच्चा छिटो जन्मन्छ भन्ने ठानेर पेटमा नथिच्नुहोस् । यसो गर्नाले पाठेघर च्यातिन सक्छ वा सालनाल बीचैमा चुडिन सक्छ । यस्तो भएमा आमा र बच्चा दुबैको ज्यान जान सक्छ ।



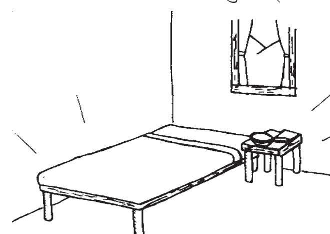
संक्रमण रोकथाम

➤ बच्चालाई सुरक्षित जन्माउनका लागि ३ वटा सफाइका काम :

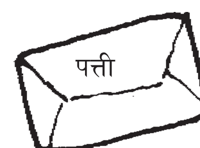
१. हात धुनुहोस् ।



२. बच्चा जन्माउँदा बस्ने कोठा सफा गर्नुहोस् ।



३. सुत्केरी सामग्री सफा गरेर राख्नुहोस् ।



बच्चा जन्मिने अवस्था

बेथा लाग्ने बेलाका चिह्नहरू

तल लेखिएका तीनवटा लक्षणहरूले बेथा लागेको वा लाग्न आँटेको थाहा हुन्छ तर ती सबै लक्षणहरू एकैसाथ देखापर्छन् भन्ने छैन । तीमध्ये एउटा मात्र लक्षण पनि देखिन सक्छ ।

१. **सफा सेतो वा गुलाबी रङ्गको र्‍याल योनीबाट बग्नु** : गर्भवती अवस्थामा पाठेघरको मुखमा बाक्लो र्‍याल जम्मा हुन्छ । यसले पाठेघर र बच्चा दुबैलाई संक्रमण हुनबाट बचाउँछ । जब बच्चा जन्मनका लागि पाठेघरको मुख खुल्नथाल्छ, त्यो बेला र्‍याल र थोरै रगत योनीबाट बग्न थाल्छ ।

२. **सङ्लो पानी योनीबाट बग्नु** : बेथा लाग्ने बेलामा वा बेथा लागेपछि पानीको थैली फुटी पानी बग्न सक्छ ।

३. **दुख्न सुरु गर्नु** : सुरुमा दस वा बीस मिनेटको फरकमा दुख्दै छाड्दै गर्न थाल्छ । जब यस्तो हुन छाड्छ र लगातार दुख्न थाल्छ तब साँच्चीकै बेथा सुरु हुन्छ ।

कुनै एक लक्षण देखापर्नासाथ बच्चा जन्माउने तयारी थाल्नुपर्छ । त्यस बेला सुत्केरी महिलाले गर्नुपर्ने कामको सूची तल लेखिएको छ :–

- बेथा लाग्न थालेको कुरा आफ्नो घर परिवार वा सहयोगीहरूबारे थाहा दिनुहोस् ।
- सुत्केरी गराउने सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा छन्/छैनन् निश्चित गर्नुहोस् ।
- आफ्नो शरीर खासगरी गुप्ताङ्ग सफा गर्नुहोस् ।
- छिन् छिन्मा अलि-अलि खाने कुरा खाइरहनुहोस् र तिर्खा लागे पानी पिउनुहोस् ।
- सकेसम्म विश्राम लिने प्रयास गर्नुहोस् ।



बेथा लाग्दाका तीन चरणहरू

बच्चा जन्मने प्रक्रिया तीन चरणमा पूरा हुन्छ ।

पहिलो चरण– बेथा लाग्दै, छाड्दै गर्ने क्रम पाठेघरको मुख पूरै नखुलुन्जेलसम्म भइरहन्छ । पहिलोपटक सुत्केरी हुने महिलालाई १० देखि २० घण्टासम्म बेथा लाग्न सक्छ भने अरूका हकमा ७ देखि १० घण्टासम्म लाग्छ ।

दोस्रो चरण– पाठेघरको मुख पूरै खुल्छ र बच्चा जन्मिएपछि मात्र बन्द हुन्छ । यो चरण पहिलोभन्दा सजिलो हुन्छ र केवल दुई घण्टाजति मात्र रहन्छ ।

तेस्रो चरण– यो चरण बच्चा जन्मिसकेपछि सुरु हुन्छ र सालनाल खसेपछि समाप्त हुन्छ ।

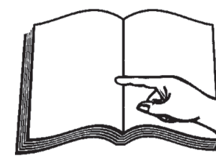
पहिलो चरण– पाठेघरको मुख खुल्नु

बेथा राम्ररी लागिरहेको छ/छैन जाँच गर्नुहोस् ।

१. **बेथा सुरु भएको कतिबेर भयो र कति समयको फरकमा पाठेघर तन्कने र खुम्चने गर्छ ?** सुरुमा, पाठेघर खुम्चने र तन्कने वा बेथा लाग्ने क्रम १० देखि २० मिनटको अन्तरालमा हुनेगर्छ र १ मिनट वा कम समयमै रोकिन्छ । त्यसपछि हरेक २ देखि ५ मिनटमा बेथा लाग्छ र १ मिनेटसम्म वा त्योभन्दा बढी समयसम्म रहन्छ र यो क्रम बच्चा निस्केपछि रोकिन्छ । यदि १०-१० मिनेटमा वा अझ चाँडो दुख्ने क्रम २४ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म भए पनि बच्चा जन्मन तयार छैन भने 'ज्यादै लामो व्यथा' अन्तरगत पृष्ठ ८६ हेर्नुहोस् ।

२. **के उनको पानीको थैली फुटिसकेको छ ?** यदि फुटेको रहेछ भने कतिबेर भयो सोध्नुहोस्, अरू जानकारीका लागि 'पानीको थैली फुटेको केही घण्टामा पनि बेथा नलागेमा पृष्ठ ८५ हेर्नुहोस् । साथै यदि पानी हरियो वा खैरो देखिएमा पृष्ठ ८६ हेर्नुहोस् ।

३. **के बच्चा तल मुन्टो फर्काएर बसेको छ ?** आमाको तल्लो पेटलाई बिस्तारै छामेर बच्चा बसेको अवस्था पत्ता लगाउनुहोस् (पृष्ठ ७७) । बच्चा गलत तरिकाले बसेको भएमा अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लगिहाल्नुपर्छ ।



ज्यादै लामो बेथा लागेमा
पृष्ठ ८७
पानीको थैली फुटेर पनि बेथा लाग्न सुरु नभएमा पृष्ठ ८५
हरियो, खैरो पानी बगेमा
पृष्ठ ८६
बच्चाको बसाइ जान्ने तरिका
पृष्ठ ७७

तपाईंले आमालाई स्वस्थ बच्चा सजिलै जन्मन सक्छ भनी निश्चिन्त गराउनुपर्छ र आमाले एकदम राम्रोसित बच्चा जन्माउन प्रयत्न गरिरहेकी छन् भनी उत्साहित गराउनुपर्छ । जस्तो :–

- ठीक र फुर्तीलो छुन लगाउने,
- एकदम हलुका खाना खाइरहने भन्ने तर गह्रौं र तेलयुक्त खाना सल्लाह दिने,
- तातो चिया, गुलियो झोल पदार्थ जे खान मन लाग्छ खान भन्ने,
- बेला-बेलामा पिसाब फेरिरहन लगाउने,
- बेथाले चापेको बेला बिस्तारै लामो-लामो सास लिन र अरू बेला सामान्य रूपमा सास लिन लगाउने,
- एकदमै कन्न आवश्यक नभई कन्न नलगाउने (पृष्ठ ८२ हेर्नुहोस् ।)



यताउता डुल्नाले पाठेघरको मुख खुल्न सजिलो पर्छ । यसले दुखाइ कम हुनुका साथै आमाको मन अन्यत्रै भुल्छ ।

बेथाले च्यापेको बेला महिलालाई जसरी सजिलो हुन्छ त्यसरी नै बसाउनुपर्छ । पहिले-पहिले डाक्टर र नर्सहरू महिलालाई पछाडि पल्टिएर सुत्ने सल्लाह दिन्थे तर त्यस्तो अवस्थाले प्रायः बेथाले पूरै च्यापेका बेला र जन्म दिने बेलामा कठिन पर्नसक्छ । सकेसम्म अवस्था परिवर्तन गरी महिलालाई सजिलो लागेअनुसार बस्न प्रोत्साहित गर्ने । कतिपय महिलाहरू घुँडा मारेर घोप्टिँदा, टुक्रुक्क बस्दा वा ढाडलाई अडचाएर घुँडालाई मास्तिर लगी खुम्च्याएर बस्दा कन्न सजिलो पर्ने बताउँछन् ।



घुँडा मारेर बसेकी



टुक्रुक्क बसेकी



घुँडा माथितिर पारी खुम्च्याएर ढल्किएकी

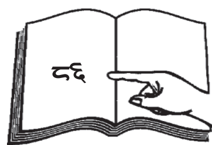
दोस्रो चरण– बच्चालाई बाहिर निकाल्न कन्ने अवस्था

अब कन्ने बेला भयो भनी चिन्ने बेलाका लक्षणहरू (यसको मतलब पाठेघरको मुख पूरै खुलेको छ) ।

- दिसा लाग्न आँटेको जस्तो हुने हुनाले यो बेला आमाले पनि बल गरेर कन्न मन गर्छिन् ।
- बेथाले च्यापेको बेला आमाको योनीवरिपरि भुक्क डल्लो परेको देखिन्छ र खुलेको योनीद्वारमा हेर्दा बच्चाको टाउको देख्न सकिन्छ । सुरु-सुरुमा योनी तन्कँदा र खुम्चँदा बच्चाको टाउको घरि वहिर निस्कने र घरि भित्र पस्ने गर्छ ।

यस चरणमा के गर्ने ?

- नजिकै बसिरहनुहोस् र बच्चा निस्कनै लाग्यो वा बच्चा ठीक छ जस्ता कुराहरू गर्दै हौसला दिँदै गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक पटक बेथाले च्याप्दा बच्चा बाहिर निकाल्न बल गर्न मन लाग्छ । जब आमा बच्चा निकाल्न बल गर्ने प्रयास गर्न थाल्छिन् , त्यो बेला उनलाई बिस्तारै लामो सास तानेर दिसा गर्दा कन्ने जस्तै गरी कन्न लगाउनुपर्छ । धेरै महिलाहरूलाई यो बेला अँ... अँ... गरी कन्दा निकै सजिलो हुनसक्छ ।
- बच्चा जन्मन सक्ने स्थिति छ/छैन निश्चित गर्नुहोस् । यदि महिलाले बच्चा पाउनका लागि दुई घण्टादेखि एकोहोरो बल गरिरहेकी छिन् भने त्यो 'अति लामो प्रसव' हुनसक्छ । यसका लागि पृष्ठ ८६ हेर्नुहोस् ।



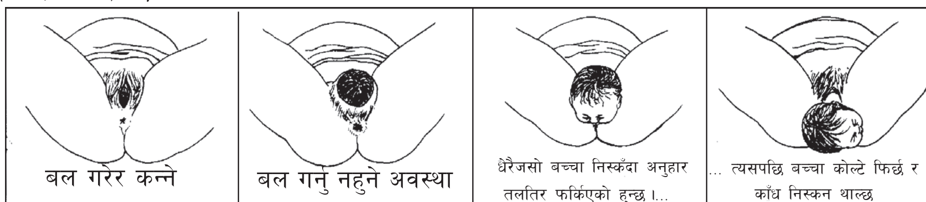
ज्यादै लामो बेथा लागेमा

टाउको बाहिर निस्कनु



बालकको टाउको बेथाले नच्यापेका बेला पनि योनीबाट बाहिर निस्किएको देखिन्छ भने बच्चा जन्मने बेला भइसकेको छ भनी थाहा पाउनुपर्छ ।

१. त्यो बेला आमालाई बेस्सरी बल नगरी बिस्तारै अँ ... अँ... गर्दै हलुकासँग कन्न लगानुहोस् ।
२. बेथा कम भएका बेला टाउकोलाई बिस्तारै बाहिर निस्कन दिनुहोस् । यसले आमाको योनीको छाला च्यातिनबाट जोगाउन मद्दत गर्छ ।
३. बच्चाको टाउको निस्किसकेपछि बच्चाको नाक, मुख सफा कपडाले पुछिदिनुहोस् ।



बल गरेर कन्ने | बल गर्नु नहुने अवस्था | धेरैजसो बच्चा निस्कँदा अनुहार तलतिर फर्किएको हुन्छ ।... | ... त्यसपछि बच्चा कोल्टे फर्किछ र काँध निस्कन थाल्छ

काँध बाहिर निस्कने अवस्था

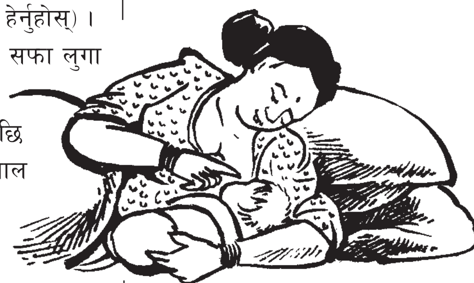
काँधलाई बाहिर निकाल्नका लागि :

१. बच्चाको टाउको बिस्तारै समाउनुहोस् र यसलाई आमाको पेटबाट अघिल्तिर धकेल्दिनुहोस् , अलिकति उठाउनुहोस् । यसले अगाडिको काँध बिस्तारै पहिले बाहिर निस्कन्छ,
(तर कहिल्यै पनि टाउको समाएर तान्ने वा टाउकोलाई यताउता हल्लाउने गर्नु हुँदैन) ।
२. त्यसपछि बच्चाको बाँकी भाग सजिलै बाहिर आउँछ । **बच्चालाई भुइँमा झर्न नदिन उसलाई समाउन तयारी भएर बस्नुहोस् ।**

नवजात शिशुको हेरचाह

स्वस्थ बच्चा जन्मनेबित्तिकै हातगोडा चलाउन, सास फेर्न र च्याँ..च्याँ.. गरी रुन सुरु गर्छ। त्यस अवस्थामा नवजात शिशुको हेरचाह यसरी गर्नु पर्दछ।

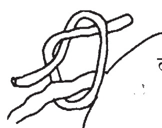
- बच्चाको नाक र मुख सफा कपडाले पुछिदिनुहोस्। र्‍याल काढ्न सजिलो बनाइदिन बच्चाको टाउको शरीरभन्दा तल पार्नुहोस्। यदि र्‍याल, सिँगान धेरै नै जमेको रहेछ भने 'सक्सन बल्ब' द्वारा त्यसलाई तानीदिनुहोस् (पेज ८६ हेर्नुहोस्)।
- यति गरिसकेपछि बच्चा आमालाई दिनुहोस्। आमा र बच्चा दुबैलाई सफा लुगा लगाइदिनुहोस्, जसले गर्दा दुबैलाई न्यानो होस्।
- बच्चालाई तुरुन्तै आमाको दूध चुसाउनुहोस्, बच्चाले दूध चुस्न थालेपछि आमाको पाठेघर खुम्चन्छ र रगत बग्न कम हुन थाल्छ। यसले सालनाल छिटो झर्न पनि मद्दत पुग्छ।
- धनुस्टङ्कार रोगबाट बच्न नाल सेतो भई चल्न (Pulsing) छाडेपछि काट्नुहोस् र बाँध्नुहोस्। नाल काट्दा बच्चाको नाइटोको छेवैबाट काट्नुपर्छ। बच्चाहरूको नाल फोहोर हतियारले काटेमा धनुष्टङ्कार रोग लागेर ज्यान जान सक्छ।

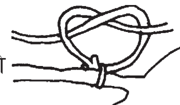


नाल काट्ने प्रक्रिया

१. नालको धड्कन बन्द भएपछि दुई ठाउँमा धागोले बलियोसित नाभी बाँधी गोलो गाँठो बनाउनुहोस्। एउटा गाँठो बच्चाको पेटभन्दा दुई अमल टाढा र अर्को त्यसभन्दा दुई अमल पर पारी नाललाई बाँध्नुहोस्।

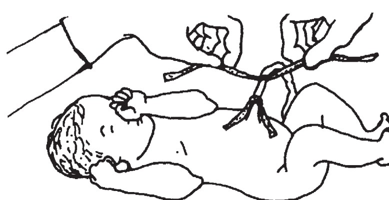
पहिलो फन्कोमा गोलो गाँठो बनाइएको





दोस्रो फन्कोमा गोलो गाँठो बनाइएको

२. नाललाई दुईवटा गाँठाबीचमा नयाँ पत्तीले काट्नुहोस्। यदि नाल काट्दा अरू कुनै वस्तु प्रयोग गर्नुपर्ने भए त्यसलाई २० मिनेट पानीमा उमाल्नु पर्छ।



काट्नुअघि नाल दुई ठाउँमा बाँध्नुहोस्। नाल छोटो गरी काट्नुहोस्। लामो पारेर काटेमा धनुष्टङ्कार हुने बढी सम्भावना हुन्छ।

महत्त्वपूर्ण: धनुष्टङ्कार र अन्य संक्रमण हुन नदिन धागो र प्रयोग गर्ने सबै साधनहरू अत्यन्तै सफा हुनुपर्छ। काटेर बँचेको नालको ठुटोमा कुनै पनि खाले फोहोर र गोबर नपार्नुहोस्।

आँखाको हेरचाह

गोनोरियाको रोकथाम गर्न जन्मिएको एक घण्टाभित्र बच्चाका दुबै आँखामा एक प्रतिशत टेट्रासाइक्लिन, इरेथ्रोमाइसिन अथवा क्लोरोम्फेनिकल मल्हम राखिदिनुहोस्।



बच्चाको आँखाको तल्लो डिल तलतिर तानेर थोरै औषधि भित्रपट्टि राख्नुहोस्। औषधि आँखाको बाहिरपट्टि राख्दा यसले काम गर्दैन।



नवजात शिशुका समस्याहरु

तेस्रो अवस्था : साल झर्नु

बच्चालाई सफासुग्घर पारेर दूध चुसाउन्जेलसम्ममा साल बाहिर निस्कने बेला भइसकेको हुन्छ ।

योनीबाट साल झर्न थालेको कुरा अड्केको नालको लम्बाइ बढ्न थालेपछि थाहा पाइन्छ । यसबेला धेरै रक्तस्राव नभएको कुरामा निश्चित गर्नुपर्छ । अड्केको नाल निकै बाहिर आइसकेपछि आमालाई अलि बढी कन्न लगाउनुपर्छ तर नाल बाहिर निकाल्न **कहिल्यै तान्नु हुँदैन** । यदि साल बाहिर पनि आएको छैन र रगत पनि बगेको छैन भने एक घण्टासम्म पर्खनुपर्छ ।



दूधको मुन्टो यताउता चलाउँदा पाठेघर खुम्चन्छ र रगत रोकिन मद्दत हुन्छ ।

सालनाल बाहिर ल्याउन सहयोग गर्ने उपाय :

- आमालाई टुक्रुक्क बसाएर बल गर्न लगाउनुहोस् । उनी बल गर्न सक्तिनन् भने ठूलो आवाजमा हाच्छ्युँ गर्न वा खोक्न लगाउनुहोस् ।
- आमालाई पिसाब गर्न लगाउनुहोस् ।
- बच्चालाई हेरचाह गर्न उनलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ र कसैले उनको दूधको मुन्टो चलाई दिनुपर्छ । यसो गर्दा पाठेघर खुम्चन मद्दत पुग्छ ।
- यति गर्दा पनि सालनाल खसेन भने फिलामा अक्सिटोसिन १० मि.ग्रा. को इन्जेक्सन दिनुपर्छ ।
- यदि योनीबाट बढी रक्तस्राव हुन थालेमा पृष्ठ ९२ हेर्नुहोस् ।

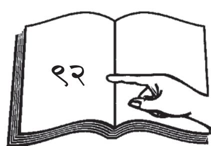
सालनालको परीक्षण :

सामान्यतः सालनाल सबै एकैसाथ झर्छ तर कुनै-कुनै बेला सानो टुक्रा पाठेघरभित्रै बाँकी रहन पनि सक्छ । त्यसैको कारणले पछि रक्तस्राव हुने र पाठेघरको संक्रमण हुने डर रहन्छ । सालनाल बाहिर आउँदा सबै आएको हो, होइन राम्ररी हेर्ने र त्यसमा पानीको थैलो भएको झिल्ली पनि आएको छ, छैन जाँच गर्नुपर्छ ।

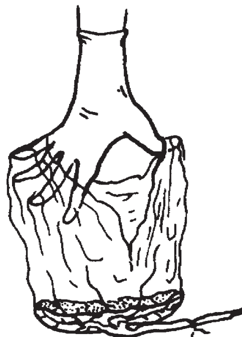


➤ साल बाहिर निस्किएपछि यसलाई कुनै भाँडोमा राखेर सबै आएको छ,छैन हेर्नुहोस् ।

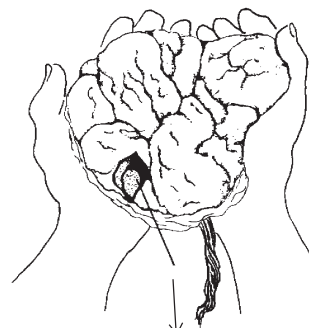
यदि आमालाई रक्तस्राव भइरहेको छ वा भित्रपट्टि सालको टुक्रा अड्किएको छ वा पानीको झिल्ली भेटिएन भने पेज ९२ को 'बढी रगत बगेमा' शीर्षक हेर्नुहोस् ।



अत्यधिक रक्तस्राव



सालनाल पुरै झरेको नझरेको परिक्षण गर्नुहोस्



बेथा लाग्दा हुन सक्ने खतराका चिह्नहरू

- पानी बाहिर निस्कनु तर बेथा नलाग्नु ।
- बच्चा तेर्सो परेर बस्नु ।
- बच्चा जन्मनुअगाडि नै रक्तस्राव हुनु ।
- लामो बेथा लाग्नु ।
- हरियो तथा खैरो पानी बग्नु ।
- ज्वरो आउनु ।
- काम्नु वा बेहोस हुनु ।

पानी बाहिर निस्के पनि बेथा नलाग्नु

सामान्यतः गर्भवती महिलाहरूलाई पानी बगेको २४ घण्टापछि बेथा लाग्न सुरु हुन्छ । यदि पानी बगेको १२ घण्टासम्म पनि बेथा लागेन भने आमा र बच्चा दुबैलाई गम्भीर संक्रमण हुनसक्छ ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?

- यस्तोबेला आफ्नो योनीमा केही पनि नराख्ने । यसले गर्दा संक्रमण हुनसक्छ ।
- ज्वरो आएको छ वा योनीबाट दुर्गन्ध आउँछ भने संक्रमण सुरु भएको हुनसक्छ । यसपछि बेथा नै लाग्यो भने पनि आमा र बच्चा दुबैको जीवन खतरामा हुने भएकाले उनलाई नसाबाट एन्टिबायोटिक्स सुई दिनु जरुरी हुन्छ त्यसैले **स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा जाने** वा लैजाने ।
- संक्रमण भएको छैन भने बेथा लगाउने प्रयास गर्ने । यसका लागि पाइन्छ भने अडिर दुई चम्चा खान दिने, दूधका मुन्टा चलाइदिने वा कसैलाई चुस्न लगाउने । यति गर्दा पनि बेथा सुरु नभए अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्र लैजानुपर्छ ।

खतरा :बेथा लगाउन सुई दिनु हुँदैन । यसले पाठेघर खुम्च्याउने भएकोले आमा र बच्चा दुबैलाई मार्न सक्छ ।


यातायात


अडिरको तेल

बच्चा ठीकसँग बसेको छैन भने

बेथा लागेर बच्चाको हात बाहिर पहिला नै निस्कियो भने बच्चा तेर्सिएर बसेको छ भन्ने थाहा हुन्छ । बच्चा कसरी बसेको छ त्यसको जाँच गर्न पृष्ठ ७५ र ७७ मा हेर्नुहोस् । यदि बच्चा तेर्सिएर बसेको छ भने शल्यक्रिया नगरी कुनै हालतमा जन्मन सक्दैन । एक पटक बेथा सुरु भइसकेपछि बच्चाको बसाइको अवस्था परिवर्तन गर्न खोज्नु हुँदैन । त्यसो गर्नाले पाठेघर च्यातिन सक्छ वा सालनाल पाठेघरको घेराबाट बाहिर छुट्टिएर जान सक्छ ।

के गर्ने त ?

यस्तो अवस्था भएमा तत्काल आमालाई अस्पताल लैजानुपर्छ ।

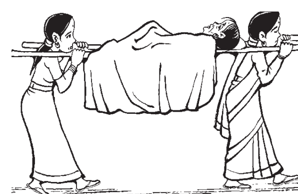


बच्चा जन्मनुअगाडि हुने रक्तस्राव

बेथा लागेका बेला केही फिक्का रातो वा खैरो रङ्को च्याल र रगत बाहिर निस्कनु सामान्य मानिन्छ तर त्यो बेला गाढा रातो रगत बग्न थाल्यो भने सालनाल पाठेघरको घेराबाट छुट्टिएको वा यसले पाठेघरको मुख ढाकेको छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । **यो ज्यादै खतराको लक्षण हो ।**

यस्तो भएमा के गर्ने ?

यस अवस्थामा आमालाई तुरुन्त अस्पताल पुऱ्याउनुपर्छ र सम्भव हुन्छ भने सेलाइन वा ग्लुकोज पानी चढाउनुपर्छ ।


यातायात



बेथा लागेकी महिलाले सामान्यतः दुईपटक सूर्य उदाएको हेर्नु हुँदैन ।
– नाइजेरियाली उखान

लामो बेथा लाग्नु

आमालाई १२ घण्टाभन्दा बढी समयदेखि बेथाले चापेको छ वा दुई घण्टादेखि बल गर्दा पनि बच्चा जन्मने छाँटकाँट छैन भने कुनै समस्या हुनसक्छ ।

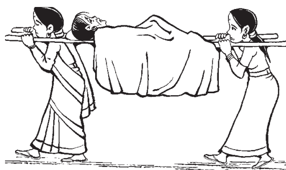
यस्तो भएमा के गर्ने ?

यदि आमालाई प्रत्येक २-३ मिनेटमा र एक मिनेटसम्म बेथाले च्याप्न थाल्यो भने राम्ररी बेथा लागेको छ भनी ठान्नुपर्छ । यदि यस्तो नभए बेथा लगाउने प्रयास गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा उनलाई निदाउन सल्लाह दिनुपर्छ । यदि उनी सुत्न सकिनन् भने उनका दूधका मुन्टा चलाइदिने र बेथा लाग्न रोकिएका बेला यताउति घुम्न लगाउँदा बेथा राम्ररी लाग्न सक्छ । त्यसबेला उनलाई हलुका खाना र झोल पदार्थ पिउन दिनुपर्छ । फलफूलको रस, चिनी राखेको चिया र उखुजस्ता पदार्थहरुले शक्ति दिन्छन् ।

बेथा लागेर आमा ज्यादै नै थकित भइन् वा बेथा लागेको १२ घन्टासम्म वा बच्चा निकाल्न बल गर्न थालेको १ घण्टासम्ममा पनि बच्चा जन्मन सकेन भने उनलाई तुरुन्त अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुपर्छ । त्यो बेला उनलाई औषधि दिने वा चाँडै अपरेसन गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

हरियो वा खैरो पानी

योनीबाट हरियो वा खैरो पानी बग्यो भने पनि बच्चालाई समस्या परेको छ भन्ने थाहा पाउनुपर्छ ।



यातायात

यस्तो भएमा के गर्ने ?

बेथा लाग्न सुरु मात्र भएको वा बच्चा निकाल्न आमाले बल गर्न थालेकी छैनन् भने बच्चा जन्माउन उनलाई अस्पताल लैजानु नै उपयुक्त हुन्छ ।



यदि दोस्रो चरणको बेथा लागेको छ वा बच्चा छिट्टै जन्मन लागेको छ भने आमालाई सक्दो बल गर्न लगाएर बच्चा पाउन लगाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ । बच्चाको टाउको निस्किनासाथ उसको मुख र नाकलाई सफा कपडाले पुछिदिनु पर्छ वा 'सक्सन' लगाएर राल, सिँगान निकालिदिनुपर्छ । बच्चाको टाउको शरीरभन्दा तल पारिदिनुपर्छ, जसले गर्दा नाक, मुखभित्र भएको र्‍याल, खकार बाहिर निस्कन सक्छ । बच्चामा सास फेर्न कठिनाई छ भने उनलाई अस्पताल लग्नु पर्छ ।

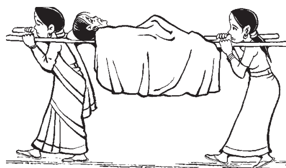
ज्वरो

सामान्यतः ज्वरो आउनु संक्रमणको लक्षण हो ।

➤ महिलाको शरीर अलि तातो छ भने प्रशस्त मात्रामा झोल पदार्थ खुवाउनु आवश्यक छ ।

यस्तो भएमा के गर्ने :

एउटा हत्केलाको पछाडिको भागले महिलाको निधारमा छाम्ने र अर्कोले आफ्नो निधार छाम्ने । (आफूसित थर्मामिटर भए नाप्ने तरिका पेज ५२६ मा हेर्नुहोस् ।) यदि तपाईंभन्दा उनी केही बढी ताती छिन् भने उनलाई तरल पदार्थ आवश्यक पर्छ । उनलाई प्रशस्तै पानी, फिक्का चिया, फलफूलको रस खुवाउनुहोस् र घण्टाघण्टामा पिसाब फेर्न लगाउनुहोस् ।



यातायात

यदि उनीलाई ज्यादै ज्वरो आएको जस्तो छ वा बढी जाडो भएको महसुस हुन्छ भने उनलाई अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानु जरुरी हुन्छ । तत्कालै अस्पताल लग्न नसके अस्पताल नपुगुन्जेल उनलाई एन्टिबायोटिक खुवाउनु जरुरी हुन्छ । प्रत्येक ६-६ घण्टामा एम्पिसिलिन खुवाउनुपर्छ अथवा १.२ मिलियन युनिटको प्रोकेन पेनसिलिन सुई उनको फिलाबाट प्रत्येक १२ घण्टामा दिनुपर्छ र चाँडै अस्पताल लैजानुपर्छ ।

बेहोस हुनु वा अनुहार र हातगोडा सुन्निनु (इक्ल्याम्पसिया)

यदि आमा बेहोस भइन् भने

- टाउकोमा चोट पटक लाग्न नदिन उनको टाउकामुनि केही कपडा राखिदिनुपर्छ। सम्भव भएसम्म उनलाई देब्रे कोल्टो फिराउनुपर्छ तर उठाउन खोज्नु हुँदैन। जिब्रो टोकिनबाट जोगाउन मुखमा बाक्लो कपडा राखिदिने।



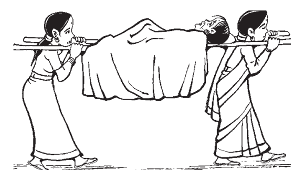
- उनलाई सितल ठाउँमा राख्नुपर्छ।
- त्यस्तो बेलामा स्थानीय रूपमा पाइने जुनसुकै बोक्ने साधनले छिटोभन्दा छिटो अस्पताल लैजानुपर्छ।

यदि सम्भव हुन्छ भने निम्न औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ :–

- म्याग्नेसियम सल्फेट ५० प्रतिशत सोलुसन ५ ग्राम को सुई फिलामा एकपटक लगाउनुपर्छ र आवश्यक पर्‍यो भने प्रत्येक ४ घण्टामा अर्को पनि सुई लगाउनुपर्छ।
- डाइजिपाम प्रयोग गर्न सकिन्छ।



गर्भवती हुँदाका खतराका लक्षणहरू



यातायात

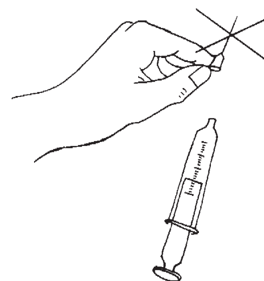
➤ *यी औषधिहरूका सम्बन्धमा हरिया पृष्ठहरू हेर्नुहोस्।*

डाइजिपाम कसरी दिने ?

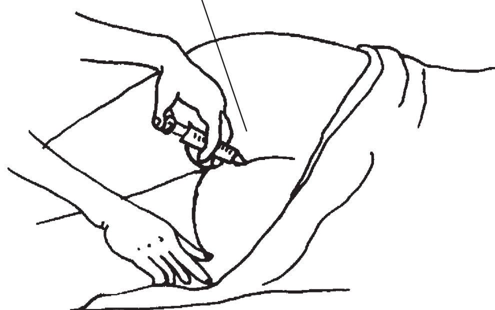
महिलाले मूर्च्छा परेका बेला डाइजिपाम चक्की निल्न सक्दैनन् र यस्तो बेला सुई लगाउँदा त्यति राम्ररी काम गर्न सक्दैन। यस्तो बेलामा झोल डाइजिपाम वा चक्कीलाई पानीमा घोली गुदद्वारभित्र हाल्नु राम्रो हुन्छ।

डाइजिपाम झोल : पहिलो पटकको कम्पनमा २० मिली ग्राम डाइजिपाम झोल दिनुपर्छ। यदि फेरि पनि त्यस्तो कम्पन छुटे १५ मि.ग्रा. प्रत्येक कम्पनपिच्छे दिँदै जानुपर्छ।

डाइजिपाम झोल दिँदा पहिले सिरिन्जमा भर्ने अनि सिरिन्जबाट **सुई फाली** नलीले मात्र औषधि गुदद्वारमा राख्ने।



सियो निकालेको छ, छैन निश्चित हुनुहोस्।

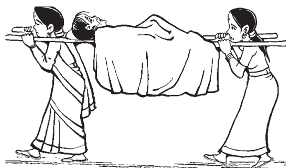


सिरिन्जको नली २ इन्चजति बिस्तारै गुदद्वारभित्र छिराउने र बिस्तारै औषधि भित्र पठाउने। औषधि राखिसकेपछि ५ मिनेटसम्म सिरिन्ज त्यहीं राख्नुपर्छ। यसरी राख्नाले भित्रबाट औषधि बाहिर निस्कनलाई रोक्छ। यदि केही झोल गुदद्वारबाट बाहिर निस्किएमा ५ मि.ग्रा. डाइजिपाम थप्दा ठीकै हुन्छ।

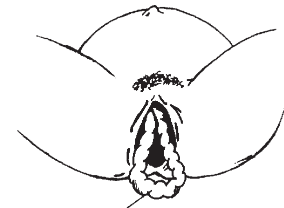
डाइजिपाम चक्की : यदि आफूसित डाइजिपाम चक्की मात्रै छ भने त्यसलाई धूलो पारी उमालेर चिसो पारिएको सफा पानीमा घोल्नुपर्छ। जम्मा २० मि.ग्रा घोल्नुहोस्। धूलो पानीमा पूरै नबिलाउन पनि सक्छ।

यसलाई प्रयोग गर्न घोललाई सुईले तानेर सिरिन्जमा राख्ने र सुई फाल्ने, त्यसपछि माथि बताए जस्तै गरी गुद्द्वारबाट भित्र पठाउने गर्नुपर्छ।

बच्चा जन्माउँदा आइपर्ने कठिनाइ


यातायात

बच्चा जन्मनुअघि नाल बाहिर निस्कनु


योनीको मुखमा देखिएको नाल

यदि बच्चाको टाउको निस्कनुअगाडि नै नाल बाहिर निस्कियो भने बच्चाको टाउको निस्कँदा यसले नालमा दबाब दिन्छ। यसो हुँदा अक्सिजनको अभावले बच्चाको मष्तिष्कमा आघात पर्छ वा मृत्यु पनि हुन सक्छ।

यस्तो भएमा के गर्ने

यदि बच्चा तुरुन्तै जन्मने स्थितिमा छ वा प्रायः जन्मिनै लागेको छ भने टुक्रुक्क बसेर आमाले बल गरेर बच्चा बाहिर ल्याउनुपर्छ।



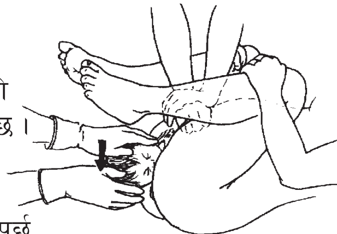
यदि बच्चा छिटो जन्मन लागेको छैन भने आमालाई घुँडा र छाती टेकेर घोप्टो पारी राख्नुपर्छ। यसो गर्दा आमाको बल गर्ने क्रम रोक्न मद्दत पुग्छ र यसै स्थितिमा महिलालाई अस्पताल लानुपर्छ। यस्तो अवस्थामा अप्रेसन गरेर बच्चा जन्माउनुपर्छ।

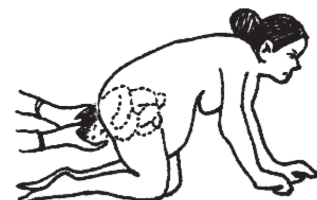
बच्चाको काँध अड्किनु

बच्चा धेरै ठूलो छ भने कुनै-कुनै बेला बच्चाको टाउको निस्किएपछि काँध निस्कन सक्दैन। यस्तो बेला बच्चा छिटो निस्केन भने मर्ने वा अन्य खतरा हुने सम्भावना रहन्छ।

यस्तो भएमा के गर्ने :

१. आमाले घुँडा र हातले भुइँमा थिचेर बल गर्नुपर्छ। यसो गर्दा प्रायशः अड्किएको काँध बाहिर निस्कन्छ र बच्चा जन्मन सक्छ।
२. माथि भनेजस्तो तरिकाबाट भएन भने ओछ्यानको छेउमा ल्याएर उनलाई दुबै घुँडा दोबारेर हातले समाउन लगाउनुपर्छ र अर्को सहयोगीले उनको तिघ्रालाई पेटतिर ठेलिदिनुपर्छ। जब आमालाई फेरि बेथा सुरु हुन्छ, त्यो बेला बेस्सरी बल गर्न लगाउनुपर्छ।
३. यति गर्दा पनि बच्चा बाहिर निस्कन सकेन भने आफ्नो हात बिस्तारै बच्चाको घाँटीबाट भित्र लगी ढाडसम्म पुऱ्याउनुपर्छ। आफूले पनि बच्चाकी आमाले कनेको बेला बिस्तारै माथिल्लो काँधलाई अघिल्तिर ठेलिदिनुपर्छ।



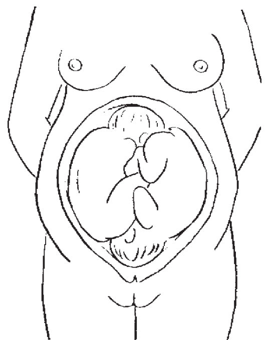




बच्चालाई निकाल्न भनेर यसो गर्दा बच्चा घाइते हुन्छ वा मर्छ।

महत्त्वपूर्ण : ***आमाको पेटमा माथिबाट थिच्नु हुँदैन। यसो गर्दा बच्चा अझ अड्किन्छ र पाठेघर च्यातिन सक्छ।***

जुम्ल्याहा बच्चा हुनु

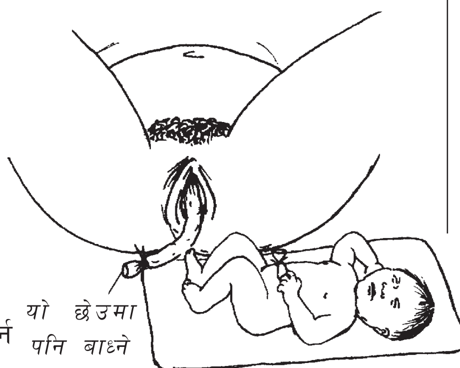


आमाका गर्भमा एउटाभन्दा बढी बच्चाहरू छन् भने त्यो बेला अस्पताल लगेर मात्र बच्चा जन्माउनु राम्रो हुन्छ। जुम्ल्याहामध्ये एउटा बच्चा गलत तरिकाले बस्नसक्ने बढी सम्भावना र बच्चा जन्मिएपछि बढी रक्तस्राव हुने सम्भावना हुन्छ तर घरमा नै बच्चा जन्माउनै पर्ने अवस्था छ भने तलका उपायहरू अपनाउनुहोस्।

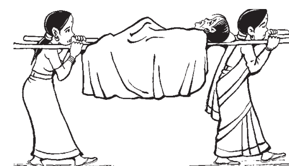


नाल काट्नु

के-के गर्ने



१. पहिलो बच्चा जन्माउँदा एउटा मात्र बच्चा जन्माए जसरी नै सुत्केरी गराउने तरिका अपनाउने।
२. पहिले जन्मेको बच्चाको नाल काट्दा आमासँगै बाँकी रहेको नाललाई राम्ररी कसेर बाँध्नुपर्छ। राम्ररी नकसिएमा अर्को बच्चा मर्न सक्छ।
३. कुनै पनि सुई नदिनुहोस्।
४. पहिले जन्मेको बच्चालाई आमाको दूध खुवाउन लगाउनुहोस्, जसले गर्दा अर्को बच्चा जन्मिन सजिलो पर्छ।
५. दोस्रो बच्चा पनि १५-२० मिनेटभित्रमा जन्मिइसक्नुपर्छ। यदि दोस्रो बच्चा छेउतिर छ भने त्यसलाई बिस्तारै फर्काउने प्रयास गर्नुपर्छ। सजिलोसँग फर्काउन नसकिए आमालाई तत्काल अस्पताल लैजानुपर्छ।



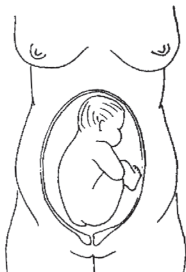
यातायात

बच्चाको घाँटीमा नाल बेरिनु

कहिलेकाहीँ बच्चाको घाँटीमा नाल बेरिन सक्छ। यस्तो भएमा सामान्यतः नाललाई बिस्तारै खुकुलो पारेर बच्चाको टाउको वा काँधबाट छिराउनुपर्छ।

यदि नाल एकदम कसिएको छ र यसले बच्चाको घाँटी अँठ्याएको छ भने त्यो नाललाई दुई ठाउँमा बलियो धागोले बाध्नुहोस् र बाँधेको बीचमा काट्नुहोस् तर काट्ने पत्ती, बाँध्ने धागो सफा हुनुपर्छ साथै आमा र बच्चालाई चोट लाग्नु हुँदैन।





उल्टो बसेको बच्चा जन्मदा

उल्टो बसेको बच्चा जन्मन थाल्दा पहिला उसको मलद्वार योनीबाट बाहिर निस्कन्छ। (बच्चाको बसाइबारे जाँच गर्न पृष्ठ ७७ हेर्नुहोस्।) यदि यो पहिलो बेत हो भने बच्चा जन्माउन अस्पताल लानुपर्छ। अस्पताल लानै नसक्ने स्थितिमा पनि अनुभवी सुँडेनी वा चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्छ।

उल्टो बसेको बच्चा जन्माउन के गर्ने ?

१. बच्चाको मलद्वार योनीबाट नदेखिउन्जेलसम्म आमालाई बल गर्न नलगाउने। यस अवस्थामा आमाको पाठेघरको मुख पूरै खुलेको हुनुपर्छ।

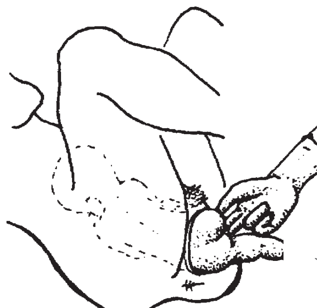
२. आमालाई अलि-अलि खुट्टाफारेर उभ्याउनु पर्छ।



अथवा त्यसरी उभिन नसक्ने अवस्था भएमा उनलाई खाटको छेउमा लगी मलद्वार खाटबाट बाहिर पर्नेगरी घुँडालाई खुम्च्याएर आफूतिर हातले तान्न लगाउनुपर्छ। यसो गर्दा बच्चाको खुट्टा वा मलद्वार बाहिर आउँछ।



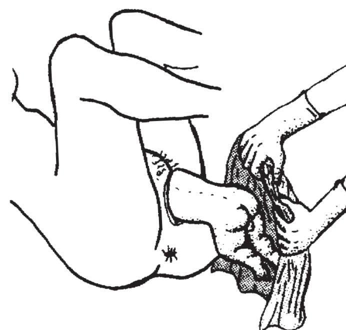
३. बच्चाको शरीर बाहिर निकाल्न आमालाई बिस्तारै बल गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। खुट्टाहरू सामान्यतः बाहिर निस्किन्छन् तर त्यस्तो नभएमा सहयोगीले आफ्ना औंलाभित्र छिराएर बाहिर निकालिदिनुपर्छ।



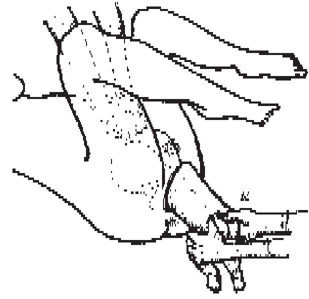
४. बिस्तारै नाललाई पनि अलिक खुकुलो पारिदिनुहोस् यसो गर्दा यसको बाँकी रहेको भाग तन्किन पाउँदैन। यदि नाल आमाको नितम्बको हाडपट्टि छ भने मासु भएको भागपट्टि सारिदिनुहोस्।



५. बच्चाको शरीरलाई सुक्खा न्यानो कपडाले ढाकिदिनुहोस्। यसो गर्दा बच्चालाई समाउन पनि सजिलो पर्छ र टाउको निस्कनुअगाडि नै बच्चालाई सास फेर्न मद्दत पनि गर्छ। (तलका अरू तस्बिरहरूमा बच्चाको स्थितिको तस्बिर राम्ररी देखियोस् भनी बच्चालाई कपडाले ढाकिएको छैन तर बच्चा जन्माउन तपाईंले सहयोग गर्नुपर्दा कपडाले बच्चालाई ढाक्नुहोस्)।

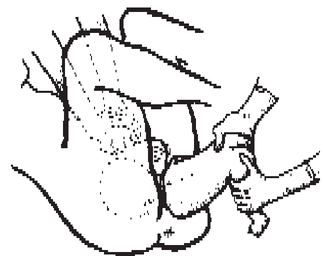


६. आफूसँग भएको सहयोगीलाई फिलामा (पेटमा होइन) दबाब दिन लगाउनुपर्छ । यसो गर्दा बच्चा बाहिरतिर धकेलिन्छ भनेर होइन खाली सजिलोसँग टाउकोतिर छातीमा अडेस लिन्छ भनेर हो । ज्यादै होसियारीपूर्वक बच्चालाई तलतिर पार्दै बच्चाको काँध निकाल्नुपर्छ । बच्चालाई कम्मर वा खुट्टामा समाउनुपर्छ । याद गर्नुहोस् ! **बच्चाको ढाड वा पेटमा थिचियो भने उसका भित्री अङ्गहरूमा असर पर्न सक्छ ।**



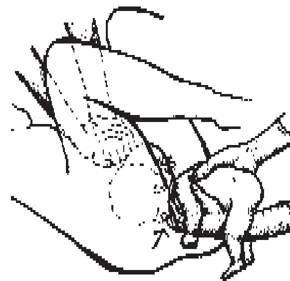
बच्चाका पाखुराहरू बाहिर निकाल्न पनि तपाईंले आफ्ना हातका औंलाहरू आमाको योनीभित्र छिराउनुपर्छ । बच्चाको काँधभन्दा तलतिर छाम्नुहोस् र कुहिनो भेट्टिएपछि त्यसलाई बिस्तारै तान्दै छातीबाट हटाइदिनुहोस् । यसपछि काँध बाहिर निकालिदिनुहोस् ।





७. बच्चाको पाता निकाल्ने बेला बच्चालाई होसियारीपूर्वक समाउनुहोस् ।

८. अब बच्चालाई बाहिर निकाल्न उसको अनुहारलाई अलिकति फर्काएर घोप्टो पारिदिनुपर्छ । यो काम गर्दा बच्चाको शरीरलाई आफ्नो पाखुराले समात्दै औंला बच्चाको मुखनिर राखेर बच्चाको टाउकोलाई आड दिनुपर्छ । यसो गर्दा बच्चाको चिउँडो उसको छातीमा टाँसिन पुग्छ, जसले गर्दा बच्चाको शरीर सजिलै निस्कन मद्दत पुग्छ ।



९. बच्चाको घुच्चुकको कपाल नदेखिएसम्म उसलाई बाहिर निकाल्ने प्रयास गर्नुहोस् **तर बच्चालाई कुनै हालतमा तान्नु र बच्चाको घाँटीलाई बटार्नु हुँदैन, नत्र गर्दन भाँचिन सक्छ ।**



१०. बच्चाको अनुहार बाहिर निकाल्न टाउकोलाई औंलाले अडेस दिँदै उठाउनुहोस् । अनुहार ननिस्किएसम्म यसो गरिरहनुपर्छ । बच्चाको टाउकोको पछिल्लो भाग अहिले त्यहीँ रहन दिनुहोस् ।



११. यसपछि आमाले बल गर्न छाडेर आराम लिनुपर्छ । बच्चाले पनि सास फेर्छ र गर्धन बिस्तारै बाहिर निस्कन्छ । यदि बच्चाको टाउको एकदम छिट्टै बाहिर निस्कियो भने उसको दिमागमा रक्तस्राव हुनसक्छ र बच्चा मर्छ वा दिमागमा चोट पुग्ने सम्भावना रहन्छ ।



ज्यादै रगत बग्नु (रक्तस्राव)

बच्चा जन्मिएपछि अलि-अलि रगत बग्नु सामान्य मानिन्छ **तर बच्चा जन्मिएको एक घण्टाभित्र रक्तस्राव रोकिएन भने अथवा दुई कपभन्दा बढी रगत बगिसकेको छ भने अथवा एकै घण्टामा बिछ्यौना रगताम्मे भयो भने ज्यादै नै ठूलो समस्या हो भन्ने बुझ्नुपर्छ ।**



यस्तो भएमा के गर्ने ?

१. अस्पताल लग्नुहोस् ।
२. यसको प्रबन्ध नहुन्जेलसम्म निम्नबमोजिम कामहरू गर्नुहोस् ।



सालनाल ननिस्कँदै बढी रगत बगेको छ भने :

- आमालाई टुक्रुक्क बसेर सालनाल निकाल्न बल गर्न लगाउनुहोस् ।
- उनलाई पिसाब फेर्न लगाउनुहोस् ।
- बच्चालाई दूध चुसाउन लगाउनुहोस् । यदि बच्चाले दूध चुसेन भने आमालाई दूधको मुन्टो माड्न लगाउनुहोस् । यसो गर्दा पाठेघर खुम्चने गर्छ र सालनाल बाहिर निस्कन मद्दत पुग्छ ।
- यदि आफूसित अक्सिटोसिन सुई छ भने फिलाबाट १० एम.एल. को सुई दिनुहोस् । वा मिसोप्रोस्टोल दुई चक्की एकपटकमात्र खुवाउनुहोस् । हाल नेपालका केही जिल्लाहरुमा मातृशिशु सुरक्षा चक्कीको नाममा निशुल्क उपलब्ध गराइन थालिएको छ ।

यदि आमा सालनाल निकाल्नका लागि बल गर्न नसक्ने गरी कमजोर भएमा वा अत्याधिक रक्तस्राव भएकाले आमा बेहोस भएमा **उनीलाई नजिकको अस्पतालमा लग्नुहोस्** । बाटोको समयमा उनको सालनाल निकाल्ने सहयोग गर्नुहोस् । यो काम महिलाको ज्यान खतरामा परेको जस्तो लागेमा मात्र थाल्नुहोस् । सर्वप्रथम सालनाल उनको पाठेघरबाट छुट्टिएको छ, छैन, त्यसका चिह्नहरू बुझ्नुहोस् ।

१. योनीको मुखदेखि करिब एक हात पर नाललाई सफा कपडा धागोले बाँधेर चिनो लगाउनुहोस् ।

२. आफ्नो हात महिलाको पेटको नाइटोमुनि राख्नुहोस् र पाठेघर खुम्चिएर कडा भएको महसुस भएपछि माथिपट्टि वा उनको टाउकोतिर ठेल्नुहोस् ।

३. यदि अघि नालमा धागो कसेर लगाएको चिनो योनीभित्र फर्कियो भने सालनाल अझै पाठेघरबाट छुट्टिइसकेको छैन भन्ने थाहा पाउनुपर्छ । **यस्तो छ भने** सालनाल बाहिर ल्याउन प्रयत्न नगर्नुहोस् ।

४. नाल काटेर बाँधेका ठाउँमा सफा, सुक्खा कपडाले बेरेर हातले समाई बिस्तारै तान्नुहोस् तर धेरै बल गरेर तान्नु हुँदैन । यदि नाल तलतिर सरेको जस्तो लागेन भने तत्काल **तान्न छाडनुहोस् ।**

५. सालनाल बाहिर आइसकेपछि पाठेघर कडा नहुन्जेलसम्म एउटा हातले पाठेघर माड्नुहोस् । अर्को हातले पाठेघरको तल्लो भागलाई माथितिर ठेल्नुहोस् ।

६. नसाबाट वा गुदद्वारबाट सलाइन पानी वा ग्लुकोज पानी चढाउनुहोस् ।

सालनाल बाहिर निस्किएपछि रक्तस्राव हुन सुरु गरेमा

- आमालाई पिसाब फेर्न लगाउने ।
- आमालाई उत्तानो पारेर सुताई बच्चालाई दूध चुसाउने । यदि बच्चाले दूध चुसेन भने आमालाई दूधको मुन्टो माड्न लगाउने । यसो गर्दा पाठेघर खुम्चन्छ र रक्तस्राव रोकिन्छ ।



- नाइटोदेखि तलको पेटवरिपरि पाठेघर कडा नहुन्जेल माड्नुहोस् । यो काम रगत नरोकिउन्जेल गर्नुपर्छ ।
- यसो गरेर पनि केही समयपछि पाठेघर कडा भएन वा रगत लगातार बगिरह्यो भने रगत रोक्ने औषधिहरु दिनुहोस् ।



मुन्टो माड्दा पाठेघर खुम्चिई रक्तस्राव रोकिन्छ ।

साल झरेपछि योनीबाट भइरहेको रक्तस्राव रोक्ने औषधिहरु

औषधिहरु	**कति दिने**	**कस्तो अवस्था र कति दिने**
अक्सिटोसिन	१० यूनिट्स	फिलामा सूई दिने

यदि रगत नरोकिएमा अर्को मात्रा २० मिनट पछि दिनु पर्छ ।

वा

इर्गोमेट्रिन	०.२ मि. ग्रा.	सूई भए फिलामा दिने वा चक्की भए खान दिने ।

यो औषधि धेरै अत्याधिक रक्तस्राव छ भने हरेक २ देखि ४ घण्टामा वा अलिक कम अत्याधिक रक्तस्राव छ भने हरेक ६ देखि १२ घण्टामा दिनु पर्छ । तर रक्तस्राव नरोकिउन्जेल, योनी कडा नहुन्जेल प्रायजसो ४८ घण्टासम्म दिनु पर्छ ।

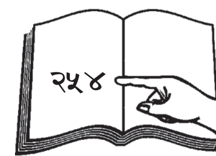
चक्कीले सूई जस्तो चाडो काम गर्दैन । उच्च रक्तचाप भएकालाई इर्गोमेट्रिन दिनु हुदैंन ।

वा

मिसोप्रोस्टोल	१००० एमसिजी (माइक्रोग्राम्स)	गूद्द्वारभित्र राखिदिने

महिलाको गूद्द्वारभित्र औषधि राखिदिंदा पञ्जा लगाउनुहोस् । राखिसकेपछि पञ्जा फुकाली हात धुनुहोस् ।

यदि रगत बग्न रोकिँदै रोकिएन भने आमालाई नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा लैजानुपर्छ । आवश्यक परी रगत दिनुपर्ने भएमा परिवारका दुईजना सदस्यहरूलाई पनि साथै लैजानुहोस् । बाटैमा क्षोभ (Shock) भएर बेहोस हुनसक्ने खतरा थाहा पाउन यसका लक्षणहरुमाथि ध्यान दिनुपर्छ । क्षोभका लक्षणहरू र यसको उपचार गर्नेबारे जान्न पृष्ठ २५४ हेर्नुहोस् ।



क्षोभ





भर्खरै जन्मेको बच्चामा देखिने खतराका चिह्नहरू



स्तनपान

महिना नपुगेका र कम तौल भएका बच्चाको जन्म

गर्भ रहेको नौ महिना नपुगी जन्मेका बच्चा वा साढे दुई किलो (२५०० ग्राम) भन्दा कम तौल भएका बच्चाहरूलाई विशेष स्याहारको आवश्यकता पर्दछ ।

स्याहार गर्ने तरिका



१. बच्चा जन्मनासाथ त्यसलाई सफा र न्यानो कपडाले तत्कालै ओभानो पारेर पुछ्नुहोस् ।

२. नाङ्गो बच्चालाई आमाको काखमा राखेर न्यानो कपडा वा कम्बलले ढाक्नुहोस् । बच्चाको टाउको ढाकिएको र कोठा न्यानो छ भन्ने कुराको पनि पक्का गर्नुहोस् ।

३. बच्चालाई आमाको दूध चुसाइरहनुहोस् । सानो बच्चालाई २-२ घण्टामा दूध चुसाउनु आवश्यक हुन्छ ।

४. बच्चालाई नुहाउनु हुँदैन, केवल न्यानो र सफा बनाएर मात्र राख्नुपर्छ ।

बच्चाले सास नफेरेमा

बच्चाको नाल सेतो भएको २-३ मिनेटपछि वा सालनालले पाठेघरको भित्ताबाट छुट्टिएपछि बच्चाले आफै सास फेर्न थाल्छ । यदि सास फेर्न सुरु गरेन भने त्यस बच्चाको दिमागमा गम्भीर असर पर्न सक्छ वा मृत्यु हुनसक्छ ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?

बच्चाको नाक, मुख सफा पारिदिनुहोस् र ढाड र खुट्टामा मालिस गरिदिनुहोस् । यति गर्दा पनि **बच्चाले सास फेर्न सुरु नगरे आपतकालीन श्वासप्रश्वास विधि** अपनाउनुहोस् ।

१. बच्चालाई भुइँ वा टेबुल जस्तो कडा ठाउँमा सुताउनुहोस् ।
२. बच्चाको पछाडिको भागलाई थोरै कोल्टचाएर गला खोलिदिनुहोस् ।
३. आफ्नो मुख बच्चाको नाक र मुखमा राखेर बिस्तारै सास भरिदिनुहोस् । यो काम एक मिनेटमा ४० पटक गर्नुपर्छ र सास दिने क्रममा बच्चालाई पनि सास बाहिर फाल्न दिनुपर्छ ।
४. प्रत्येक पटक श्वासप्रश्वास गर्दा बच्चाको पेट र छाती घट्ने र बढ्ने गर्छ । त्यस बेलामा पेट मात्र फुल्यो भने त्यो पेटतिर गएको छ भन्ने थाहा पाउनुपर्छ । त्यस बेलामा टाउकोको स्थानलाई बदल्नुहोस् र घाँटीमा केही अड्किएको छैन भनी निश्चित गर्नुहोस् ।



छाती र पेट दुबै बढेको



बच्चाको पेट सास फेराइसितै खुम्चिएको ।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : ***नवजात शिशुको फोक्सो ज्यादै कमजोर हुन्छ । यदि यो बेला जोडसँग फुक्यो भने फोक्सो बिग्रने ज्यादै डर रहन्छ । त्यो बेला सास दिँदा छातीबाट तानेर होइन, मुखभित्र जम्मा भएको हावा मात्र बिस्तारै दिनुपर्छ ।***

बच्चा जन्मेपछि आमा र बच्चालाई गर्नुपर्ने हेरचाह

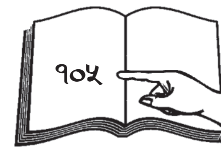
बच्चा जन्माउनासाथ आमालाई गर्नुपर्ने हेरचाह

सुत्केरीलाई जतिसक्दो छिटो दूध चुसाउन लगाउनुहोस् । यसो गर्दा उनका शरीरबाट रगत बग्न पनि रोकिन्छ ।

- आमाको पटेमा हात राखेर माथिल्लो भागलाई छाम्नुहोस् । यो गोलो र कडा हुन्छ र उनको नाइटोसम्म फैलिन्छ । छाम्दा पाठेघर नरमजस्तो लाग्यो भने आमालाई पिसाब फेर्न लगाउनुपर्छ । त्यसपछि त्यसलाई कडा नहुन्जेलसम्म मालिस गरि दिनुपर्छ । फेरि पाठेघर नरम भएको छ कि भनी छामिरहनुपर्छ । रगत बगेको छ,। छैन त्यो पनि जाँच्नुपर्छ । आमालाई पाठेघर छामेर थाहा पाउने र नरम भएमा माड्ने तरिकाहरू सिकाउनुहोस् ।
- आमाको योनीमा हेर्नुहोस्, बढी च्यातिएको वा बढी रगत बगिरहेको रहेछ भने सिउन जान्नेलाई च्यातिएको भाग सिउन लगाउनुहोस् ।
- उनी भोकाएकी छिन् भने प्रशस्तै झोल पदार्थ र खाना खान दिनुहोस् ।

बच्चाको हेरचाह

स्तनपान बच्चाका लागि सर्वोत्तम खाना हो भन्ने आमाले थाहा पाएकी छन् छैनन् यसबारेमा निश्चित गर्नुहोस् । बच्चालाई आमासितै राख्नुपर्छ जसले गर्दा उसले दूध चुस्न पनि खोज्छ र न्यानो पनि हुन्छ । बच्चालाई सफा र न्यानो पारेर राख्न आमालाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् र बच्चाले जतिखेर दूध चुस्न खोज्छ त्यतिखेर चुसाउनुपर्छ ।



स्तनपान

प्राय: बच्चा जन्मेको पहिलो हप्तासम्म आँखामा कचेरा आउने गर्छ । त्यस्तो बेला आमाको दूधले वा उमालेर चिसो पारेको पानीमा सफा कपडा भिजाएर आँखा पुछिदिनुपर्छ । यदि बच्चाको आँखा रातो, सुन्निएको र आँखाबाट पिपजस्तो समेत बग्छ भने बच्चालाई स्वास्थ्यकर्मी कहाँ जँचाउन लैजानुपर्छ ।

नालको हेरचाह

बच्चाको नाइटोमा रहेको नालको ठुटोलाई सफा र सुक्खा राख्नुपर्छ । सम्भव भएसम्म प्रत्येकपल्ट थाङ्ना फेर्नासाथ नाललाई रक्सी वा स्प्रिट सफा कपासमा राखेर सफा गर्ने गर्नुपर्छ । यो पहिलो हप्ताभित्रै सुकेर भुइँमा झर्छ । झिँगा बस्ने वा धूलो पर्ने सम्भावना छैन भने यसलाई कुनै चिजले ढाकिरहनु पर्दैन । ढाक्नु परेमा सफा पट्टी वा कपडाको टुक्राले ढाक्नुहोस् ।

यदि त्यो नालको वरिपरि रातो भएमा वा पिप देखिएमा बच्चालाई संक्रमण भएको हुनसक्छ । त्यो बेला बच्चालाई स्वास्थ्यकर्मीसित जँचाउन लैजाने र तुरुन्तै एन्टिबायोटिक दिनुपर्ने हुनसक्छ ।

नवजात शिशुलाई धनुष्टङ्कार भएमा

नवजात शिशुमा धनुष्टङ्कारका खतराका लक्षणहरू :

- ज्वरो आउनु ।
- बच्चाले दूध चुस्न नसक्नु ।
- बच्चा रोइ मात्र रहनु ।
- छिटो छिटो सास फेर्नु ।
- बच्चाको शरीर अररोजस्तो हुनु ।



यस्तो भएमा के गर्ने

तुरुन्तै बच्चालाई अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्र लैजाने । यदि टाढा छ र २ घण्टाभित्र त्यहाँ पुऱ्याउन सकिँदैन भने १ लाख युनिटको बेन्जायल पेन्सिलिन सुई लगाइदिनुपर्छ ।



जन्मिएको एक हप्ताभित्र

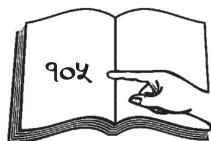
सुत्केरी आमाको हेरचाह

बच्चालाई जस्तै सुत्केरी आमाको पनि स्याहारसुसार गर्नुपर्छ तर मानिसहरू बच्चाको हेरचाह गर्दागर्दै आमालाई बिर्सने गर्छन् ।

- संक्रमण रोक्न योनीमा केही चिज राख्नु वा सम्भोग गर्नु हुँदैन ।
- कमसेकम ६ हप्तासम्म आमाले पूरै **आराम** गर्नुपर्छ ।



- बच्चा जन्माएको एक हप्तासम्म नुहाउन नसके पनि यौनाङ्गहरू सँधै सफा राखेर आफू सफा बस्नुपर्छ ।
- सुत्केरी आमाले साबिकभन्दा बढी खाना खानुपर्छ । उनले त्यो बेला कुनै पनि खानेकुरा बार्नु आवश्यक छैन । माछा, मासु, गेडागुडी, सागसब्जी, फलफूलहरूले उनलाई तङ्ग्रन र तागत ल्याउन सहयोग पुऱ्याउँछन् तर जाड-रक्सी खानु हुदैन ।
- उनले त्यो बेला प्रशस्तै झोल पदार्थ पिउनुपर्छ ।



स्तनपान

- बच्चालाई अरू खाना नख्वाई स्तनपान मात्र गराउने महिला तुरुन्तै गर्भ रहनबाट सुरक्षित हुनसक्छिन् । पूर्ण सुरक्षित हुने कुरा जान्नका लागि पृष्ठ २१८ हेर्नुहोस् ।
- यदि बच्चा जन्माउँदा योनीमा घाउ भएको छ भने यसलाई सफा राख्नुपर्छ । तातो पानीले कपडा भिजाएर सेक्ने र मह लगाउने गर्नाले त्यो घाउ छिट्टै निको हुन मद्दत पुग्छ । यदि त्यो घाउ ज्यादै पोल्छ भने पिसाब फेर्ने बेलामा योनीलाई पानीले चिसो पार्दा आराम हुन्छ ।



यौनाङ्गमा घाउ निको पार्न गाउँघरमा कुनै जडीबुटी प्रयोग गर्ने चलन छ भने त्यो पनि सफा र सकभर उमालेको हुनुपर्छ । **तर कुनै पनि जडीबुटी योनीभित्र छिराउनु हुँदैन ।**

- सुत्केरी आमाले बच्चालाई आफ्नो दूधबाहेक अन्य खानेकुरा खुवाउँछिन् भने उनले सकभर चाँडो परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न थाल्नुपर्छ । उनले त्यो बेला आफ्नो सुरक्षाका लागि यौन सम्पर्क राख्नुअगाडिदेखि नै परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरे चाँडै पुनः गर्भवती हुन सक्छिन् ।



परिवार नियोजन

सुत्केरी भएको केही दिनसम्म हुने खतराका लक्षणहरू

रक्तस्राव

बच्चा जन्मिएको एक दिनपछिबाट पुनः रक्तस्राव हुन थाल्यो भने सामान्यतः पाठेघरभित्र सालको टुक्रा अड्किएका कारण त्यस्तो भएको हुनसक्छ ।

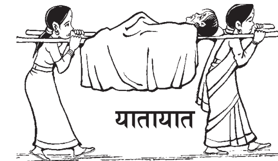
अत्यधिक रक्तस्राव कुन बेला भएको मान्न सकिन्छः?

- बच्चा जन्मिएको पहिलो दिन प्रतिघण्टामा दुईवटा प्याड अथवा टालो भिज्ने गरी रक्तस्राव भयो भने
- बच्चा जन्मेको १ दिनपछि प्रतिघण्टामा एउटा प्याड वा टालोभन्दा बढी भिज्ने गरी रक्तस्राव भयो भने
- अलि-अलि लगातार रगत बगिरह्यो भने ।

यस्तो भएमा के गर्ने ?

१. पाठेघरमाथि कडा नहुन्जेलसम्म माडिरहनुहोस् । बच्चालाई दूध चुसाउन वा कसैलाई दूधको मुन्टो माड्न लगाउनुहोस् ।
२. रगत रोक्ने औषधिहरु दिनुहोस् । (पृष्ठ ९३ को तालिका हेर्नुहोस्) ।
३. **यति गर्दा पनि रगत बग्न नरोकिएमा चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्छ ।** उनलाई अस्पताल नपुऱ्याउँदासम्म लगातार पाठेघर माडिरहनुहोस् ।
४. यदि उनलाई संक्रमण भएका कुनै लक्षण देखापरेमा पाठेघर संक्रमण शीर्षकमा बताइएको एन्टिबायोटिक औषधि दिनुहोस् ।

➤ बच्चाकी आमाले आफूलाई सन्चो नभएको कुरा गरिन् भने संक्रमणका लक्षणहरू छन् कि ध्यान दिनुहोस् ।



पाठेघर संक्रमण

पाठेघर संक्रमण धेरै **गंभीर समस्या** हो । **यसको उपचार गर्नुपर्छ नत्र यसले महिलालाई बाँझो बनाउँछ वा ज्यान नै लिन पनि सक्छ ।**

पाठेघर संक्रमणका चिह्नहरू

- ज्वरो आउनु र कम्प हुनु ।
- पेटमा त्यतिकै वा छाम्दाखेरि पीडा हुनु ।
- योनीबाट दुर्गन्धित पानी बग्नु ।



उपचार

१. तल दिइएका औषधिहरुको दुईखाले संयुक्त मात्रा मध्ये **एकथरि** औषधि खान दिनुहोस् ।
- सेफिक्सीम चक्की (४०० मि.ग्रा.का) एकएकवटा दिनमा २ पटक, **र** डक्सिसाइक्लीन चक्की (१०० मि.ग्रा.का) एकएकवटा दिनमा २ पटक **र** मेट्रोनिडाजोल ४०० देखि ५०० मि.ग्रा. चक्की दिनको ३ पटक खुवाउने ।
  स्तनपान गराउने महिलालाई डक्सिसाइक्लीन नदिनु होस् ।

वा

- एम्पिसिलिन सुई पहिलो मात्रा २ ग्रामक नशा वा मांशपेशीमा दिने र त्यसपछि १ ग्रामका दरले दिनमा चार पटक दिने **र** जेन्टामाइसिन ८० मि.ग्राम पहिलो मात्रा, त्यसपछि अरू मात्रामा ६० मि.ग्रामका दरले दिनको ३ पटक सूई दिने **र** मेट्रोनिडाजोल ४०० देखि ५०० मि.ग्रा. का दरले दिनको ३ पटक चक्की भए खुवाउने वा सूई भए सूई दिने ।
  जुन थरिका औषधिहरुको संयुक्त मात्रा दिएपनि ज्वरो रोकिएको ४८ घण्टासम्म नियमित गर्नु पर्छ ।

२. यसो गर्दा पनि उनलाई सन्चो भएन भने नजिकैको अस्पताल लैजानुहोस् । उनलाई प्रशस्तै झोल पदार्थ पिउन लगाउनुहोस् ।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने महिलाहरू

गर्भपतन

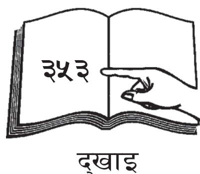


गर्भपतन भनेको भ्रूणको पूरा विकास नहुदै गर्भबाट खस्नु हो । कहिलेकहीँ गर्भवती आमाका प्रजनन अङ्गहरूले गर्नुपर्ने काम राम्ररी सञ्चालन नगर्नाले पनि गर्भमा बन्दै गरेको भ्रूण गम्भीर समस्यामा पर्छ र गर्भमा राम्रोसित बढ्न पाउँदैन । गर्भपतन खासगरी गर्भ रहेको ३ महिनाभित्रमा बढी हुनेगर्छ तर एकपटक गर्भपतन भए पनि महिलाले अर्को पट्क गर्भधारण गर्न सक्छिन् र गर्भवती अवस्थामा केही खतरा नआई बच्चा जन्माउन सक्छिन् ।

गर्भपतनका लक्षणहरू तल्लो पेट दुख्नु र रक्तस्राव हुनु नै हो । (सम्भावित अरू परिणामहरूबारे बढी जानकारीका लागि पृष्ठ २३४ हेर्नुहोस्) । सामान्यतः त्यो बेला पेट दुखाइ र रगत बग्नेक्रम सुरुमा महिनावारी भएको बेलामा जस्तै हुन्छ । त्यसपछि क्रमशः बढ्दै गएर अत्यधिक रगत बग्न सुरु हुन्छ । त्यो बेला रगतका स-साना फाल्सा र केही जालो जस्तो टुक्रा पनि आउन सक्छ ।



पाठेघर सफा गर्नु

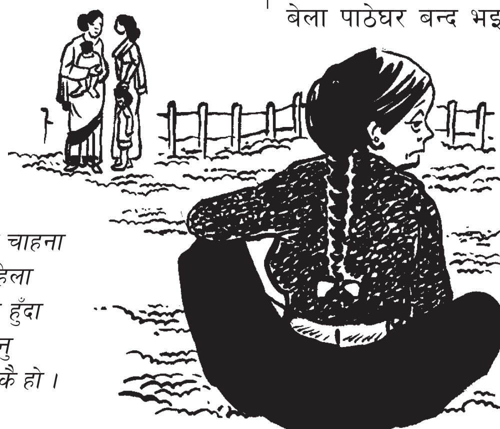


दुखाइ

यदि गर्भपतन भएको केही दिनदेखि पेट दुख्ने र रगत बग्ने लगातार भैरहेको छ भने वा मैनावारी हुने बेलामा भन्दा ज्यादै धेरै रगत बगिरहेको छ भने अथवा ती महिलालाई ज्वरो आइरहने साथै गन्हाउछ योनीस्राव भने गर्भ वा भ्रूणको टुक्रा अझै पाठेघरभित्र बाँकी हुनसक्छ । यस्तो अवस्थालाई अपूर्ण गर्भपतन भनिन्छ । यस्तो भएमा अत्यधिक रक्तस्राव भई खतरनाक वा ज्यानै पनि जाने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा महिलाले अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ता भएको स्वास्थ्य केन्द्रमा वा अस्पताल गएर पाठेघर सफा गर्न लगाउनुपर्छ ।

यदि तल्लो पेट लगातार ज्यादै दुखिरह्यो भने गर्भ पाठेघरको नलीमा बसेको हुनसक्ने भएकाले ज्यादै खतरा हुन्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठ ७३ ।)

गर्भपतन भएपछि महिलाले घटीमा १५ दिनजति गह्रौं भारी नबोक्ने र पूर्ण विश्राम लिनुपर्छ । त्यस बेलामा योनीभित्र पानीले पखाल्नु वा डुँस दिनु हुँदैन । साथै महिलाले रगत बग्न पूरै नरोकिउन्जेल यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन किनकि त्यो बेला पाठेघर बन्द भइसकेको हुँदैन र संक्रमण हुनसक्छ ।



बच्चाको चाहना राख्ने महिला गर्भपतन हुँदा उदास हुनु स्वाभाविकै हो ।

गर्भपतनको कारण धेरैजसो महिलाहरू उदास हुने गर्छन् । यस्तो बेला एकपटक गर्भपतन भइसकेकी महिलासँग बातचित गर्दा मन चङ्गा हुनसक्छ ।

आफू र आफ्ना बच्चा स्याहार गर्न नसक्ने महिलाहरूका लागि सहयोग

कुनै महिलालाई बच्चा जन्माउन र बच्चाको हेरचाह गर्न ज्यादै मुस्किल पर्छ। साथै उनका बच्चाहरू ज्यादै अस्वस्थ हुने सम्भावना पनि रहन्छ। आफैं कुपोषित वा बिरामी रहेकी, उमेर नपुगेकी, ज्यादै गरिब र कुपोषित बच्चाहरूसमेत भएकी आमालाई आफ्नो बच्चा तथा आफूलाई हेरचाह गर्न ज्यादै मुस्किल पर्छ।

यस्तो अवस्थामा परेका आमाहरूलाई ध्यानमा राखेर कसैले उनलाई खाना र उपलब्ध हुनसक्ने सहयोग तथा उनको सुखदुःखको साथी बनिदिने हो भने स्वास्थ्यमा निकै परिवर्तन ल्याउन सक्छ।



सहयोगको आवश्यकता परेकी महिला मकहाँ आइहाल्छिन् नि भनी नपर्खनुहोस्, आफैं सहयोगका लागि उनीकहाँ पुग्नुहोस्।

बच्चा मरेमा

अधिकांश महिलाहरू गर्भवती अवस्थामा पनि स्वस्थ हुने र बच्चा पनि स्वस्थ जन्माउने गर्छन् तर कहिलेकहीँ कुनै कारणवश अचानक बच्चा मर्न सक्छ।

यो आमाका लागि ज्यादै पीडादायी समय हो। त्यस्तो बेला उनी आफूलाई बढी उदास र सबथोक गुमाएको अनुभव गर्छिन्। उनी गर्भवती अवस्थादेखि सुत्केरी हुँदासम्ममा थकित र कमजोर भइसकेकी हुन्छिन्। यसकारण यसबेला उनलाई बच्चा भएकी आमालाई जस्तै आराम र तङ्ग्रनुपर्ने आवश्यकता पर्दछ।

निम्नबमोजिमको सल्लाहले पनि उनलाई सहयोग गर्न सक्छ :–

- बच्चा जन्मिएको ३ दिनपछाडि जब उनका स्तनमा दूध भरिन्छ त्यसबेला उनका स्तन गानिन सक्छन्, त्यस बेला चिसो पानीमा कपडा भिजाएर गानिएका ठाउँमा राख्नाले केही सुबिस्ता हुन्छ।

आमाले गर्नुपर्ने कुराहरू:

- कोलोस्ट्रोम वा बिगौती दूध होस् अथवा त्यसपछि आउने दूध होस् दैनिक रूपमा निचोरेर फाल्नु हुँदैन। दूध निचोरेर फ्याँक्ने प्रक्रियाले शरीरले अरू दूध बनाउन थाल्छ।
- स्तनको संक्रमणका लक्षणहरूबारे ध्यान दिनुपर्छ, आवश्यक परेमा उपचार गर्नुपर्छ (पृष्ठ ११७ हेर्नुहोस्)।
- अर्कोपटक गर्भवती हुनका लागि घटीमा ३ महिना पर्खनुपर्छ। महिलाको शरीर पूरै ठीक हुन पनि समय लाग्छ।
- यथासम्भव छिटो परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्न थाल्नुपर्छ। नत्र फेरि छिट्टै गर्भ रहने सम्भावना रहन्छ।



परिवार नियोजन

महिलाहरूका लागि बच्चाको मृत्यु आफ्नो घनिष्टजनको मृत्यु भएजस्तै हो। यस कारण उनलाई आफ्नो पीडामा साथ दिने नजिकको मानिसको आवश्यकता पर्छ। उनलाई विशेष हेरचाह, सद्भाव र सहयोगको आवश्यकता पर्छ।



➤ बच्चा मरेकी महिलालाई विशेष हेरचाह र सहयोगको आवश्यकता पर्छ।

श्रीमान्‌को जिम्मेवारी



➤ *महिला गर्भवती हुदाँ, सुत्केरी हुँदा र सुत्केरीपछि सबै अवस्थाहरूमा आमा र बच्चालाई हुनसक्ने खतराका लक्षणहरू देखिन्छन् कि सतर्क हुनुहोस् । केही समस्या आएजस्तो लाग्यो भने तत्काल सहयोगको खोजी गर्नुहोस् ।*

गर्भवती अवस्थामा जिम्मेवारी

आफ्नी पत्नीको अवस्था हेरेर तपाईंले उनलाई शारीरिक र मानसिक दुबै खाले सहयोग गर्नुपर्छ । उनलाई काममा सहयोग चाहिएको छ कि विचार गर्नुहोस् । काममा सहयोग गर्न नसक्ने आफ्नो अवस्था छ भने सहयोग गर्न अरू व्यक्ति खोजिदिनुहोस् । उनलाई स्वस्थकर खाना र गर्भवती सेवा लिने व्यवस्था मिलाउनुहोस् (पृष्ठ ६८ हेर्नुहोस्) । यौन प्रसारित संक्रमणहरु त्यसमा एचआइभी समेतको जाँच गर्नुहोस् र उपचार गर्नुहोस् । यदि एचआइभी पोजेटिभ हुनुहुन्छ भने यौन सम्पर्कका बखत कण्डम प्रयोग गर्नु होस् ।

बच्चा जन्माउने अवस्थामा जिम्मेवारी

प्रशव र बच्चा जन्माउने अवस्था सुरक्षित गराउनका लागि निम्न कुराहरुको प्रबन्ध गर्नु पर्छ :–

- घरमा प्रशस्त खानेकुरा र पानीको व्यवस्था ।
- घरमा सुँडेनी वा स्वास्थ्य कार्यकर्ता ल्याई बच्चा जन्माउन मद्दत । आकस्मिक अवस्थाका लागि यातायातको साधन तयारी हालतमा हुनु पर्छ ।
- घरका अरू बालबच्चाको राम्रो स्याहार ।

बेथा लाग्दासँगै बसिदिनुभयो भने उनलाई मानसिक ढाडस तथा शारीरिक सहयोग मिल्छ । नआत्तिन प्रोत्साहित गर्ने र पानी पिउन दिनुहोस् । पीडा भइरहेको बेला हिँड्न वा टुक्रुक्क बसाउन सहयोग गर्नुहोस् वा ढाड सुमसुम्याइ दिनुहोस् ।

बच्चा जन्मिइसकेपछिको जिम्मेवारी

सुत्केरी भएको छ हप्ताको अवधि सुत्केरीबाट तङ्ग्रने र पुनः स्वास्थ्यलाभ गर्ने महत्त्वपूर्ण समय हो । त्यो बेला उनलाई प्रशस्तै मात्रामा स्वस्थबर्द्धक खाना र आरामको जरुरत पर्छ । तपाईंले उनले गर्ने गरेका काम गरिदिनुभयो भने मात्र उनले आराम लिन पाउँछिन्, जस्तै– पानी ल्याउने, दाउरा ओसार्ने, अरू बच्चाको हेरविचार गर्ने वा खानेकुरा तयार पार्ने । यी सबै काम गर्ने तपाईंलाई फुर्सद नभए अरू सहयोग गर्ने मानिस खोजेर पनि उनलाई आराम गर्ने मौका दिनुहोस् ।



बेलाबेलामा बच्चालाई बोक्ने र स्याहार गर्ने गरिदिनुभयो भने उनले आरामसित सुत्न पाउँछिन् र त्यही कारणले तपाईंको पनि नयाँ बच्चासित आत्मीयता बढ्न थाल्नेछ ।

पाठेघर संक्रमण रोगको रोकथामका लागि पूर्णरूपले रगत बग्न बन्द नभएसम्म र सुत्केरी नतग्रिंएसम्म यौनसम्पर्क नराख्नुहोस् ।

परिवार नियोजन



परिवार नियोजन

आमा र बच्चा स्वस्थ रहन अर्को बच्चा कम्तीमा २ वर्षभन्दा अगाडि जन्माउनु हुँदैन । यस कामका लागि सबैभन्दा राम्रो उपाय आफूले परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नु नै हो । तपाईंहरु श्रीमान्-श्रीमती परिवार नियोजन क्लिनिकमा सँगै जानुहोस् र दुबैको सल्लाहले दुबैलाई उपयुक्त हुने साधन प्रयोग गर्नुहोस् । यसरी साधन प्रयोग गरेर दुबैले समान जिम्मेवारी निभाउनुहोस् ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

अहिले विश्वमा लाखौं महिलाहरू गर्भवती र सुत्केरी हुँदा अकालमा मरिरहेका छन् । तीमध्ये धेरै महिलाहरूको मृत्युको मुख्य कारण महिलाको परिवारले बेथालाग्न थालेको कयौं घण्टा पछि मात्र आकस्मिक सेवा लिन खोज्ने प्रयत्न गर्नु हो ।

तल एउटा कथा प्रस्तुत गरिएको छ । यस कथामा समुदायमा काम गर्ने महिला समूहले यस्ता समस्याहरूमध्ये कुनै-कुनै समस्या बुझ्न र समाधान गर्न गरेका प्रयासहरूबारे वर्णन गरिएको छ ।

पोहोरको वर्षायाममा मेरी साथी रिता गर्भवती थिइन् । उनलाई बेथा सुरु भएको बेला उनका पति बाहिर काममा गएका थिए । त्यसो भए पनि उनलाई सहयोग गर्नेको खाँचो थिएन तर उनलाई ज्यादै लामो बेथा लाग्यो र अन्त्यमा रगत बग्न पनि थाल्यो । त्यतिखेर मैले सबैसित रितालाई अस्पताल लैजानुपर्ने सुझाव राखें । उनका पति घरमा नभएकाले कसैले पनि यसै गर्ने भनी निर्णय गर्न सकेनन् । हेर्दाहेर्दै हाम्रै आँखाअगाडि रिता र उनको गर्भको बच्चासमेतको मृत्यु भयो ।

सो कुराले मलाई ज्यादै दुःखी बनायो । रिता मेरी साथी थिइन् तर पनि हामीले उनलाई सहयोग गर्न सकेनौं । त्यसपछि मैले गाउँका अरू महिलासित छलफल गर्न सुरु गरें– यस्तो समस्याबारे हामीले केही गर्नुपर्‍यो भनेर । हाम्रो गाउँमा बच्चा जन्माउन नसकेर मर्नेहरूमा रिता पहिली महिला थिइनन् । त्यस्तै धेरै महिलाहरूले सुत्केरी हुँदै बच्चा गुमाएका छन् । केही महिलाहरूले 'यो सानो गाउँमा हामी के गर्न सक्छौं र ? त्यसैले हामीले सहनुपर्छ' भने तर हामीले त्यसो होइन, यस्ता समस्याहरू समाधान गर्न केही न केही त गर्न सकिन्छ भनी छलफल गर्‍यौं ।

त्यसपछि हामीले सुत्केरी अवस्थामा महिला मर्ने कारणहरूबारे अझ थाहा पाउन एउटा बैठक बोलायौं । हामीले हाम्रो बैठकमा यस्ता समस्या भोग्ने परिवारका सदस्यहरूसित कुरा गर्ने निधो गर्‍यौं । यसका लागि ६ जना महिलाहरूले गाउँ डुलेर दुई वर्षअगाडिदेखि त्यस्तो समस्याबाट मर्ने महिलाका बारेमा । बच्चा मरेर पनि बाँचेका महिलाको विवरण लिने जिम्मेवारी लिए ।



यसबाट हामीले धेरै महत्त्वपूर्ण कुराहरू थाहा पायौं । सबभन्दा ठूलो समस्या भनेको बेथा लागेको घण्टौंपछि मात्र स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहयोग लिन खोजिने वा अस्पताल लाने कुरा उठ्दोरहेछ, जुनबेला महिला र बच्चाको स्थिति नाजुक भइसकेको हुन्छ । त्यसमाथि कुनै-कुनै बेला महिलाले श्रीमान्को अनुमतिबेगर सहयोग लिन स्वीकार गर्दैनन् । जस्तो– मेरी आफ्नै साथी रिताले लोग्ने बाहिर गएका कारणले उनको स्वीकृति नलिई अस्पताल जान नै मानिनन् र छिमेकीहरू पनि सहयोग गर्न डराए किनकि रितालाई केही भइहाल्यो भने उनका श्रीमान्ले के भन्ने र गर्ने हुन् भनेर गाउँलेहरू डराए । अर्को कुरा यस अध्ययनले अधिकांश लोग्ने मानिसहरूलाई महिलाहरूलाई बच्चा जन्माउँदा आइपर्ने खतराहरूका बारेमा केही थाहा हुँदो रहेनछ भनी हामीले थाहा पायौं ।



त्यसपछि हामीले नर्स दिदीसित सल्लाह गर्न तीन कोष टाढा स्वास्थ्य केन्द्रमा गयौं र यो समस्या समाधान गर्ने उपाय जान्न र पत्ता लगाउन सहयोग गर्न अनुरोध गऱ्यौं । नर्स दिदी हामीलाई सहयोग गर्न खुसीसाथ राजी भइन् । त्यसको केही दिनपछि उनले हाम्रो गाउँका अध्यक्षलाई भेटेर बुढापाकाहरूको भेला डाक्न लगाइन् । त्यो भेलामा उनले लामो बेथालाग्दा हुनसक्ने खतराहरूका बारेमा प्रष्ट पारिन् । त्यसबेला उनले हाम्रो अध्ययनबाट थाहा पाइएका गाउँमा बच्चा जन्माउँदा महिलाहरू मर्ने कारणहरूबारे पनि उनीहरूलाई सुनाइन् । यसपछि सबै बुढापाकाहरू बच्चा जन्माउँदा महिलाको मृत्यु हुने समस्या गाउँको प्रमुख समस्या हो भन्ने कुरामा सहमत भए । यसपछि उनीहरूले नर्स दिदीलाई 'यो समस्याबाट कसरी पार पाउने ?' भनेर सोधे । नर्स दिदीले यो समस्या यस गाउँमा मात्र होइन, हाम्रो देशकै सबैजसो गाउँमा रहेको बताइन् । त्यसपछि उनले हाम्रो गाउँबाट १२ जना महिला र १२ जना पुरुषले पाँचदिने प्रजनन स्वास्थ्य र परिवार नियोजन तालिम लिनुपर्छ भनिन् । तिनै गाउँलेहरू तालिम लिएर आएपछि प्रजनन स्वास्थ्य कार्यकर्ता भई गाउँका अरूहरूलाई पनि सिकाउन सक्छन् भन्ने धारणा उनको थियो ।

तालिमपछि पुरुषहरूले यस्ता गम्भीर समस्याहरूको समाधानका लागि सक्रियतापूर्वक लाग्ने निर्णय गरे । उनीहरूले बेथालाग्दा कस्ता समस्याहरू आइपर्छन् र कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भनी सबै गाउँलेहरूलाई बताउने निर्णय गरे अनि उनीहरूले गाउँमा महिलाहरूलाई बेथालागेका बेला कुनै समस्या आयो भने तत्काल स्वास्थ्य केन्द्र लैजानका लागि बोक्ने डोलीको प्रबन्ध गर्न एउटा समिति खडा गरे ।



हामी सबैले मिलेर त्यस गाउँमा त्यस किसिमको समस्या समाधान गर्नका लागि ठूलो मेहनत गऱ्यौं । सुरु-सुरुमा हामीहरूलाई गाउँलेले सुत्केरी हुँदा कुनै महिला र बच्चा मर्नु सामान्य कुरा हो, हामी के गर्न सक्छौं र ? भनेका थिए तर हामी त्यस्ता कुराहरूले हतोत्साहित भएनौं । महिला, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, गाउँका बुढापाका र पुरुषहरू सबै मिलेर गाउँमा कामलाग्ने खालका उपायहरूले समस्या समाधान गर्न थाल्यौं । अनि हाम्रो समस्याको समाधानका लागि न त धेरै पैसा खर्च भयो न त नयाँ प्रविधिकै आवश्यकता पऱ्यो । यसका लागि केवल हामीले समय र लगानी (परिश्रम) भने बढी नै गऱ्यौं । अन्त्यमा, हामीले हाम्रा गाउँलेका तर्फबाट आफ्नो समुदायका मानिसको जीवनलाई स्वस्थ र समृद्ध पार्न सयौं गाउँलेहरू मिलेर काम गर्नका लागि अनुरोध गर्दछौं ।

स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न र सोच्नका लागि अरू जानकारी लिन 'स्वास्थ्य समस्याहरूको कसरी समाधान गर्ने' अध्याय पढ्नुहोस् ।

गर्भवती महिलाको जीवन बचाउन कसरी सहयोग गर्ने ?

मूल रूपमा पोषणयुक्त खाना, परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गरी जन्मान्तर गरेर, सुरक्षित रूपमा गर्भपतन गर्नसक्ने प्रबन्ध गरेर तथा गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा राम्रो स्याहार, यातायातको राम्रो व्यवस्था, रक्तसञ्चार सेवाको व्यवस्था गरेर गर्भवती र सुत्केरीका कारणले हुने धेरै मृत्युको रोकथाम गर्न सकिन्छ। यस्तो मृत्यु रोक्नका लागि :



- गर्भवती, सुत्केरी हुँदा र सुत्केरीपछि हुनसक्ने खतराका चिह्नहरू थाहा पाउनुहोस्।
- आवश्यकता पर्नुअगावै सहयोग पाउने प्रबन्ध मिलाउनुहोस्।
- समस्याहरू पर्नासाथ तुरुन्तै सहयोग लिनुहोस्।
- आपत परेको बेला यातायात, पैसा तथा रक्तदान गर्नेको व्यवस्था मिलाउन समुदायलाई सङ्गठित गर्नुहोस्।
- अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा दुर्गम क्षेत्रबाट बिरामी लिएर जाँदा बस्ने घरनिर्माण गर्न स्थानीय नेताहरूसँग काम गर्नुहोस्।

महिलाको जीवन रक्षा गर्न स्वास्थ्यकर्मीहरू के गर्न सक्छन् ?

- ज्यादै छिटो-छिटो गर्भ रहनेक्रम रोक्न र असुरक्षित रूपमा गर्भपतन रोक्नका लागि परिवार नियोजन सेवा लिन आग्रह गर्ने।
- उमेर छिप्पिएपछि वा कलिलै उमेरमा बच्चा नजन्माउन सल्लाह दिनुका साथै यौन प्रसारित संक्रमणको रोकथाम र उपचारको व्यवस्था गर्ने
- कण्डमको प्रयोग तथा अन्य तरिका अपनाई यौन व्यवहार सुरक्षित गरिने तरिकाहरुको प्रबर्द्धन गर्ने।
- एचआइभीको परीक्षण तथा उपचार उपलव्ध गराउने जसमा औषधिहरु र आमाबाट गर्भावस्था, प्रशव अवस्था वा स्तनपानका बेलामा एचआइभी सर्नसक्ने रोकथामलाई सहयोग गर्ने कुराहरु पर्छन्।
- गर्भवती नभए पनि महिलालाई धनुष्टङ्कारको सुईको व्यवस्था गर्ने।
- गर्भिणी, सुत्केरी र सुत्केरीपछिका समस्या पत्ता लगाउन अध्ययन गर्ने।
- यातायातको बन्दोबस्त छ भने आकस्मिक सेवाको जरुरत पर्ने गर्भवतीलाई स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल लैजान सिफारिस गर्ने।
- सुँडेनी वा स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई गर्भवती र सुत्केरी हुँदा हुनसक्ने संक्रमणको रोकथाम गर्न र त्यसबेलादेखि नै खतराका चिह्नहरू थाहा पाउन सिकाउने।
- सबै आमाहरूलाई कम्तीमा पनि दुई वर्ष सम्म बच्चालाई दूध खुवाउनका लागि प्रोत्साहित गर्ने।
- साथमा निम्न सामान तथा औषधिहरू भएका उपचार बाकस राख्ने :–

– अक्सिटोसिन, इर्गोमेट्रिन, मिसोप्रोस्टोल र गाउँघरमा रगत रोक्न प्रयोग गरिने जडीबुटी।

– संक्रमण उपचार गर्न एन्टिबायोटिकहरू तथा औषधि र ग्लुकोज तथा सलाइन चढाउने सुई र सेटहरू।

– इक्लाम्पसियाको उपचारका लागि औषधिहरू (पेज ८७ हेर्नुहोस्)।

– रबरका पन्जा वा प्लास्टिकका थैलाहरू तथा नयाँ दाह्री काट्ने पत्ती तथा सुत्केरी सामग्री। – गुद्द्वारबाट तरल पदार्थ दिनका लागि त्यसका सामानहरू।

भाग– ७

यस भागमा

आमाले चाहेको समयसम्म कुनै पनि समस्याविना नै बच्चालाई स्तनपान गराउन सकिन्छ। कुनै समस्या आइपरेछ भने पनि बच्चालाई लगातार स्तनपान गराउन सकिने उपायहरू छन्। यस खण्डमा स्वस्थकर स्तनपानको अभ्यास र अन्य समस्याहरूबारे सुझावहरू प्रस्तुत गरिएका छन्।

स्तनपान



स्तनपान गर्ने, गराउने चलन संसारमा स्तनधारीहरूको विकास जहिलेदेखि भयो उहिलेदेखि नै हुँदै आएको हो । यो ज्यादै पुरानो प्रचलन हुनुका साथै प्राकृतिक र स्वस्थकर पनि छ तर विश्वमा आएका अनेक परिर्वतनहरूका कारण स्तनपान गराउने प्रचलन घटेको देखिएको छ । यही कारण स्तनपान गराउने प्रचलनलाई निरन्तरता दिन बेलाबेलामा महिलाहरूका लागि सूचनाको पनि आवश्यकता अनुभव गरिएको छ ।

स्तनपान अति आवश्यक छ किनभने :

- बच्चालाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त पार्ने सबभन्दा उत्तम आहार आमाको दूध हो ।
- स्तनपानले सुत्केरी भैसकेपछि रगत जाने प्रक्रियालाई रोक्छ ।
- स्तनपानले बच्चालाई मधुमेह, क्यान्सर, पखाला र निमोनियाजस्ता बिमार र संक्रमणबाट बचाउँछ ।
- दूधबाट आमाको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बच्चामा सर्छ ।
- स्तनपानले आमालाई क्यान्सर र हड्डी कमजोर (ओस्टेओपोरोसिस्) हुने रोगबाट जोगाउँछ ।
- आमाको दूध जहिले पनि बच्चाका लागि सफा, तयार र सही तापक्रममा रहेको हुन्छ ।
- स्तनपानले आमा र बच्चा दुवैलाई आत्मीय र सुरक्षित भएको अनुभूति दिन्छ ।
- कतिपय महिलालाई स्तनपानले चाँडै गर्भवती हुनबाट बचाउँछ ।
- स्तनपान गराउन खर्च लाग्दैन ।

आमाको दूध नै सर्वोत्तम हो किन ?

➤ *तपाईंको नानीलाई जन्मेको ६ महिनासम्म आमाको दूधबाहेक अरू कुनै पनि खाना उत्तम हुन सक्तैन ।*

किन अन्य आहारा हानिकारक पनि हुनसक्छ ?

पाउडर दूध बनाउने कम्पनीहरू सबै आमाले पाउडारलाई स्तनपानको सट्टा पाउडर दूध खुवाउन् भन्ने चाहन्छन् तर बोतल र कृत्रिम दूधको प्रयोग ज्यादै हानिकारक हुन्छ। पाउडर दूध खुवाउँदा लाखौं बच्चाहरू कुपोषित वा बिरामी परेका छन् वा मृत्यु भएको छ।



बोतलको दूध खुवाइएका बच्चाहरू बिमार पर्ने तथा मर्ने बढी सम्भावना हुन्छ।

- पाउडर वा टिनको र गाईबस्तुको दूधले बच्चालाई रोगबाट बचाउन सक्दैन।
- यस्तो दूधले बच्चालाई रोग लगाउन र ज्यान लिन सक्छ। पाउडर दूध खुवाउँदा दुधदानी वा त्यसमा मिसाइने पानी राम्ररी उमालिएन भने बच्चाले हानिकारक किटाणु निल्छ र पखाला लाग्छ।
- स्तनपान गराउँदा बच्चाले आफ्नो जीब्रोले दूध दुहुने काम गर्छ तर बोतलको दूध खाँदा त्यसो हुन पाउँदैन। दुधदानी चुस्दा-चुस्दा बच्चाले आमाको मुन्टो चुस्न नै बिर्सन सक्छ। त्यसो भयो भने आमाको स्तनबाट दूध धेरै आपूर्ति हुने प्रक्रिया पूर्ण रूपले रोकिन जान्छ।
- पाउडर दूध धेरै महँगो हुन्छ। एउटा बच्चालाई पहिलो वर्ष नै कम्तीमा ४० किलो पाउडर चाहिन्छ। पानी तताउने इन्धन र दूधको दाममा आफूले कमाएको दिनको सम्पूर्ण आम्दानी सकिन्छ।





कतिपय बाबुआमाले पाउडर दूध फारु गर्न धेरै पानी प्रयोग गर्छन्। यसो गर्नाले बच्चा ढिलो बढ्छ र चाँडो-चाँडो बिरामी हुन्छ।

एचआईभी र स्तनपान

एचआईभी जीवाणुबाट संक्रमित आमाले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउनेबारे निर्णय गर्नुपर्छ। उनीले एचआइभी संक्रमणको जोखिम र अरु स्वास्थ्य जोखिमहरुबीच तुलना गर्नु पर्छ। यसबारे निर्णय लिन सहयोग हुने जानकारीका लागि 'पृष्ठ २९३ हेर्नुहोस्।

स्तनपान कसरी गराउने ?

नवजात शिशुलाई

आमाले बच्चा जन्मनेबित्तिकै दूध खुवाउनुपर्छ । त्यसले पाठेघरको मुख खुम्चन्छ र रक्तस्राव रोकेर सामान्य स्थितिमा ल्याउन मद्दत गर्छ । दूध चुसाइले दूधको प्रवाहलाई बढाउँछ ।

सुत्केरी भएपछि पहिलो २ वा ३ दिनसम्म बिगौती दूध (कोलोस्ट्रम) आउँछ जुन बच्चाको लागि अति पौष्टिक हुन्छ । कोलोस्ट्रममा नवजात शिशुलाई चाहिने सबै प्रकारको पौष्टिक तत्त्व रहेको हुन्छ । यसले बच्चालाई रोगहरूबाट बचाउँछ र शिशुको पेट पनि सफा गर्छ । बच्चाको आँत सफा गर्नका लागि जडीबुटी, चिया वा पानी खुवाउन आवश्यक छैन ।

कुनै पनि बच्चालाई

बच्चालाई दुवै स्तन चुसाउनुपर्छ तर **एउटा स्तनमा दुध सकिएपछि मात्र अर्को स्तनबाट खुवाउनुपर्छ** । बच्चाले चुस्न थालेको केही मिनेटपछि आउने दूधमा बढि चिलो हुन्छ । एक पटकमा एउटा स्तनको दूधले बच्चा अघाउँछ भने अर्कोपटक अर्कोपट्टिको स्तनपान गराउनुपर्छ ।

बच्चा भोकाएपछि (राति, दिउँसो जुनसुकै बेला) स्तनपान गराउनुपर्छ । नवजात शिशुले खास गरेर पहिलो १ देखि ३ घण्टा बिराएर दूध खान खोज्छ । नानीले जति चुस्छ, उति नै दूध बढी बन्दै जान्छ ।

➤ *बच्चाले भोकाएको बेला, तिर्खाएको बेला, रोग लाग्न आँटेको बेला वा बढ्ने बेला र आराम चाहिएको बेला धेरै दूध चुस्न खोज्छ ।*

नानीलाई पनि आफूसँगै सुताउँदा दूध खुवाउन सजिलो पर्दछ ।

गर्मीयाम भए पनि बच्चालाई चिनी, पानी, अरू किसिमको दूध वा तयारी आहारहरू दिनुपर्दैन । यस्ता आहारहरू बच्चाले खाएपछि भनेजति आमाको दूध खान सक्दैन । यस्तो आहार ४ देखि ६ महिनासम्मका बच्चालाई हानिकारक हुनसक्दछ ।



बच्चालाई ढचाउ गराउने



कुनै-कुनै बेला बच्चाले दूध खाँदा हावा पनि निल्छ, यसले उसलाई असुविधा हुनेगर्छ । बच्चालाई उचालेर पाखुरा वा छातीमा राखी ढाड मसारेर त्यो हावा फाली ढचाउ गर्न मद्दत गर्नुपर्छ । काखमा बसेको वा सुतेको बेला पनि त्यसो गर्न सकिन्छ ।

चित्रमा देखाइएको जसरी बच्चालाई राखेर थमथमाउँदा असजिलो भएको वा सधैं रोइरहने बच्चालाई पनि आराम मिल्छ ।



➤ *बच्चालाई दूध खुवाउँदा मुन्टो निचोर्नु हुँदैन ।*

बच्चालाई कसरी स्तनपान गराउने

बच्चालाई स्तनपान गराउँदा चुस्न सजिलो बनाई दिनुपर्छ । आमा पनि सजिलो गरी बस्नुपर्छ जसले गर्दा दूध राम्ररी बग्न सकोस ।

बच्चाको टाउको र शरीर सिधा राख्नको लागि बच्चाको मुख पूरै खुल्न दिनुपर्छ र बच्चाको तल्लो ओठले स्तनको मुन्टोलाई राम्ररी समात्न सक्नेगरी बच्चालाई नजिक राख्नुपर्छ । बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्यापेको हुनुपर्छ र मुन्टो मुखको भित्री भागसम्म पुग्नुपर्छ ।



यस बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्यापेको छ । ***यस बच्चाको मुखले आमाको स्तन राम्ररी च्याप्न सकेको छैन ।***

यी महिलाको ढाड सिधा छ ।

यस बच्चाको टाउकोलाई सहारा दिइएको छ र उसको शरीर र टाउको सिधा छ ।



बच्चाको मुखले आमाको स्तनको मुन्टोलाई राम्ररी च्यापेको छ ।

बच्चाको शरीर सिधा छ आमातिर फर्केको छ ।

नवजात शिशुको पछिल्लो भागलाई आमाको हातले थाम्नुपर्छ ।



यो अर्को राम्रो तरिका हो । कुनै सिरानी वा बाक्लो कपडामाथि बच्चालाई राख्नुपर्छ ।

स्तनपान गराउँदा समस्या पर्‍यो भने अन्य अनुभवी महिलाको सहयोग लिनुहोस् । उनले कतिपय स्वास्थ्यकर्मीले भन्दा राम्रो सल्लाह दिन सक्छिन् । जस्तै समस्या परे पनि दुधदानीको प्रयोग नगर्नुहोस्, यसले बच्चालाई अर्के प्रकारको दुध चुस्ने बानी पार्छ । **स्तनपान गराउने नै प्रयास गर्नुहोस्** । कुनै बेला राम्रो विधि सिक्न आमालाई समय लाग्छ भने कुनै बेला राम्ररी दूध चुस्न सिक्न बच्चालाई समय लाग्छ ।

बच्चालाई दुध चुस्न असजिलो भएको कुरा थाहा पाउने तरिका :

- बच्चाले छटपट गर्छ वा रुन्छ र दूध चुस्न मान्दैन भने ऊ असजिलो अवस्थामा छ ।
- बच्चाको शरीर आमातिर फर्केको छैन वा स्तनमा मुख पुऱ्याउँदा टाउको बाङ्गिएको छ भने ऊ सजिलो अवस्थामा छैन । यस्तो अवस्थामा बच्चाले दूध चुस्न नसक्ने हुन्छ ।
- मुन्टाको वरिपरिको खैरो भाग धेरै नै देखिएको छ भने बच्चाको मुखमा राम्ररी स्तन परेको छैन ।
- बच्चाले दूध चुस्दा आवाज आउँछ र छिटो-छिटो तान्छ भने पनि स्तन राम्ररी मुखमा परेको छैन । यस्तोमा बच्चाको मुखमा स्तन राम्ररी राखिदिनुपर्छ । त्यसपछि उसले बिस्तारै र गहिरो गरी तान्छ र राम्ररी निल्छ ।
- आमालाई पीडा हुन्छ र मुन्टामा घाउ छ भने मुन्टालाई अलि भित्र राख्नुपर्छ ।

स्तनपान गराउने आमाको आहारा

आमाले सुत्केरीबाट उठ्न, बच्चाको राम्रो हेरचार गर्न र तिनले गर्नुपर्ने कामहरू गर्नका लागि राम्ररी खानुपर्छ । उनीहरूलाई प्रोटिन तथा चिल्लो पदार्थयुक्त खानाका साथै प्रशस्त सागसब्जी र फलफूलको आवश्यकता पर्छ । उनीहरूलाई सफा पानी, दूध, ज्वानोको झोल, सुप र जुसजस्ता तरल पदार्थ पनि प्रशस्त चाहिन्छ । यी विभिन्न आहारले आमाको शरीरले अमृतसमान दूध बनाइरहेको हुन्छ ।

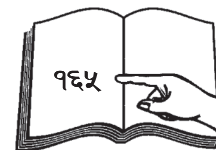
स्तनपान गराउन पैसा खर्च हुँदैन । यदि सम्भव हुन्छ भने त्यो बचेको पैसाले आमाले आफ्नो आहारमा सुधार गर्नुपर्छ । अतिरिक्त प्रोटिनका लागि सिमी, बीउ हुने फल, अन्डा, दूध, दही, चीज, माछामासु आदि खानुपर्छ ।

केही मान्छेहरू सुत्केरीले खास-खास प्रकारका खानाहरू खानु हुँदैन भन्छन् तर उनीहरूले सन्तुलित खाना खान पाएनन् भने (पेज नं १६६ हेर्नुहोस्) उनीहरू कुपोषण, रक्तअल्पता र अन्य रोगका सिकार हुन्छन् ।

कुनैकुनै बेला स्तनपान गराउने आमालाई विशेष भोजन दिइन्छ । खास पोषणयुक्त छ भने यस चलनलाई राम्रो मान्नुपर्छ । असल आहारले सुत्केरी भएपछिको शरीरलाई चाँडै तङ्ग्याउँछ । निम्न अवस्थामा अरू थप आहारा चाहिन्छ :

- जुम्ल्याहा बच्चालाई स्तनपान गराउँदै गरेको अवस्थामा,
- स्तनपान गराउने आमा गर्भवती भएको अवस्थामा,
- दुई वर्षभन्दा कम समयमै अर्को गर्भ रहेको अवस्थामा र
- बिरामी वा स्वास्थ्य कमजोर भएको अवस्थामा ।

आमालाई सल्लाह



असल स्वास्थ्यका लागि खाना



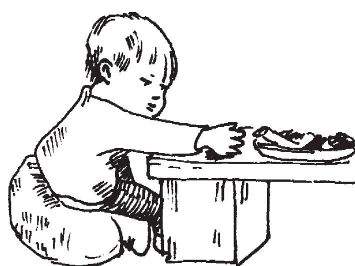
➤ *भोक र तिर्खा मेट्न प्रशस्त खानपिन गर्नुहोस् । रक्सी, सुर्ती, लागूपदार्थ र अनावश्यक औषधिहरूबाट टाढै रहनुहोस् । कफी वा चियाभन्दा सफा पानी, फल र सागसब्जीको जुस, दूध र ज्वानोको झोल/सुप धेरै राम्रो हुन्छ ।*

स्तनपान र जन्मान्तर

जन्मान्तर भनेको एउटा सन्तान जन्मिएर पछि अर्को गर्भ रहने समयको अवधि हो । कम्तीमा २ वा ३ वर्षको फरकमा बच्चा जन्माउने आमाको शरीरलाई राम्रो हुन्छ । यसो भएमा महिलाको शरीरलाई दोस्रोपटक सुत्केरी हुँदा तन्दुरुस्त हुने मौका मिल्छ । स्तनपान गराइरहँदा कतिपय महिलाहरूको गर्भ रहँदैन बढी जानकारीका लागि पेज २१८ मा हेर्नुहोस् ।

थप आहारा दिने

यदि ४-५ महिना पुगिसकेको कुनै बच्चाले दुध चुस्न खोजे जस्तो गर्‍यो भने दूध चुसाइदिनुपर्छ । यसो गर्दा पनि ऊ खुसी देखिएन वा अघाए जस्तो लाग्यो भने अब अरू थप आहाराको बन्दोबस्त गर्ने बेला भयो भनेर जान्नुपर्छ ।



चार महिना नपुगी अरू आहारा नदिनुहोस् ।

बच्चालाई थप आहारा चाहिने अवस्थाहरू :

- ६ महिना भएपछि,
- अरू खानेकुरा छुन र तान्न थालेपछि र
- मुखमा हालिदिएको खाना फाल्न छोडेपछि ।

६ देखि १२ महिनासम्म बच्चाले चाहेको बेला दूध चुसाउनुपर्छ । अरू खानेकुरा खान थालेको भए पनि उसलाई अझै आमाको दूध चाहिन्छ । सुरुमा स्तनपान गराउनुका साथै २ देखि ३ पटकसम्म अन्य आहार खुवाउनुपर्छ । सुरुमा लिटोजस्तो नरम खाना दिनुपर्छ । कतिपय आमाहरूले लिटोमा आफ्नै दूध मिसाएर पनि खुवाउँछन् । बच्चालाई महँगो आहारा चाहिँदैन ।

४-५ महिनाका बच्चा वा खुसी नदेखिने वा स्तनपान राम्ररी नगराएका बच्चालाई साधारणतया बढी पटक दुध चुसाउन लगाउँदा स्तनबाट बढी दुध आउन थाल्छ । यस्तो प्रयास ५ दिन जति गर्दा पनि दूध राम्ररी आएन भने अरु आहार थप गर्नु पर्ने हुन्छ ।

खानालाई बच्चाले पहिला चपाउन सक्ने गरी गल्न दिनुपर्छ ।



बच्चालाई खुवाउन चम्चा र कचौराको प्रयोग गर्नुपर्छ ।



बच्चाहरूलाई दिनमा ५ पटकजति खान दिनुपर्छ । उनीहरूलाई मुख्य आहाराका रूपमा प्रत्येक दिन मकै, गहुँ, चामल, आलु र कोदोको लिटो दिनुपर्छ । त्यस्तै शरीर वृद्धि र विकासका लागि गेडागुडी, बदाम, अन्डा, चीज र माछामासुजस्ता खाना पनि दिनुपर्छ । यसैगरी सागसब्जी, फलफूल र अन्य शक्तिबर्द्धक खानेकुरा पनि दिनुपर्छ । शिशु आहारा ताजा हुनुपर्छ । बासी र झिंगा भन्केको खानेकुरा दिनु हुँदैन ।

तपाईं सक्नुहुन्छ भने बच्चालाई कम्तीमा दुई वर्षसम्म स्तनपान गराउनुहोस् । धेरैजसो बच्चाहरू दूध चुस्न बिस्तारै-बिस्तारै आफैं छोड्छन् ।

➤ *हरेक पटक नयाँ खाना दिँदै जानुहोस् । बच्चाले ९ देखि १२ महिनासम्ममा परिवारका अन्य सदस्यहरूले खाने गरेका खानेकुरा खान सिक्दछ तर त्यसलाई बच्चाले खान सक्नेगरी बनाउनुपर्छ ।*

➤ *दुई वर्षसम्म दूध चुसाइरहे बच्चामा हुने संक्रमणविरुद्ध र अन्य स्वास्थ्य समस्याको प्रतिकार गर्ने क्षमताको विकास हुन्छ ।*

घरबाहिर काम गर्ने आमाहरूले गर्नुपर्ने कुराहरू

धेरै महिलाहरूले घरबाहिरको काम गर्न मेलापात जानुपर्छ । आजभोलि कारखाना र कार्यालयमा जानेहरूको संख्या पनि बढ्न थालेको छ । यसैले धेरै आमाले बच्चालाई पहिलो ६ महिनासम्म मात्र स्तनपान गराउँछन् ।

घरबाहिर काम गर्न जाने आमाहरूलाई सहयोग र सहयोगीको आवश्यकता पर्दछ । कतिपय काममा साना बच्चाका आमाहरूलाई नानी साथमा लानसक्ने वातावरण हुन्छ, यसो भएमा स्तनपान गराउन अति नै सजिलो हुन्छ । काम गर्ने ठाउँ र शिशु स्याहार केन्द्र नजिक छ भने आमाले दूध खुवाउन भ्याउँछिन् । कतिपय रोजगारदाताले शिशु स्याहार केन्द्र पनि खोलेका हुन्छन् जसले गर्दा फुर्सदमा आमाले दूध खुवाउन भ्याउँछिन् ।

दूध चुस्न पाएन भने मेरो बच्चा बिरामी पर्छ ।

➤ *घरबाहिर काम गर्ने आमाले आफ्नो नानीको स्वास्थ्यलाई भन्दा कामलाई महत्त्व दिनु हुँदैन ।*

आमा काममा गएको बेलापनि शिशुले स्तनपान नै गर्न पाउने वातावरण बनाउन सकिने केही सजिला तरिका छन् :



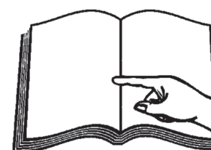
६ महिनासम्म बच्चालाई आफू नजिकै राख्नुहोस् ।



कि त बच्चालाई आफू भएको ठाउँमा ल्याउने र लैजाने मान्छे राख्नुहोस् ।

बच्चा आफ्नो साथमा हुँदा उसलाई स्तनपान मात्रै गराउनुहोस् । राति बच्चालाई आफूनजिकै सुताउँदा तपाईंले धेरै पटक दूध खुवाउन सक्नुहुनेछ ।

कतिपय महिलाले आफ्नो नातेदार वा साथीहरूलाई आफ्नो बच्चालाई पनि दूध चुसाइदिने आग्रह गर्छन् । त्यस्तो अवस्थामा त्यो व्यक्तिको एच.आई.भी. परीक्षण गराएको हुनुपर्छ र उनीबाट अन्य संक्रमण सर्दैनन् भनेर निश्चित हुनुपर्छ ।



एचआइभी र एड्स २८४,
स्तनपान र एचआइभी २९३

हातले दूध निकाल्ने

कामसा जाने आमाले आफ्नो दूध निकालेर पनि बच्चालाई खुवाउन सक्छन् । फुर्सदको समयमा हातले निचोरेर राखेको त्यो दूध अरू कसैले पनि बच्चालाई खुवाउन सक्छन् ।



दिनमा २-३ पटकसम्म दूध निचोरेर निकाल्न सकिन्छ ।



त्यसपछि त्यस दूधलाई कसैको हातबाट बच्चालाई खुवाउन पठाउनुहोस् ।

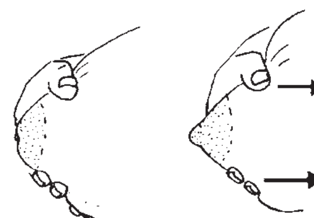
➤ *आफ्नो बच्चालाई चाहिनेभन्दा बढ्ता दूध आउने आमाले आमा बिरामी भएको वा दूध नआउने आमाको बच्चालाई दिनुपर्छ ।*

तपाईंको स्तन दूधले गानिएको छ अथवा कुनै कारणले बच्चालाई दूध चुसाउन सकिएन भने स्तनमा दूध सुक्न नदिन तपाईंले हातैले दूध निकाल्ने गर्नुपर्छ ।

हातले दूध कसरी निकाल्ने ?

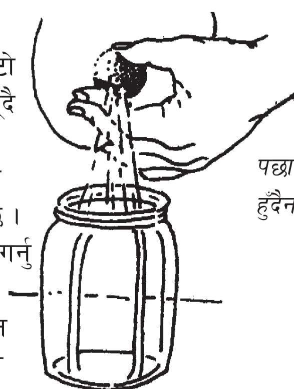
१. ठूलो, फराकिलो मुख भएको सिसी अथवा कचौरालाई साबुनपानीले धोइपखाली पुछेर घाममा सुकाउनुहोस् । त्यसपछि प्रयोग गर्ने बेलामा उमालेको पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस् ।

२. जार र स्तनलाई छुनुभन्दा अगाडि हात राम्ररी धुनुहोस् ।



३. सकेसम्म एकान्त स्थानमा बसेर आफ्नो नानीलाई सम्झदै दूध निचोर्दा दूध आउन सहयोग पुग्छ । दूधलाई मुन्टातिर सार्दै हातले हलुका गरी स्तनलाई मालिस गर्नुहोस् ।

४. त्यसपछि स्तनको मुन्टोवरिपरिको कालो भागमा बूढीऔंला र अन्य औंलाहरू राखेर बिस्तारै छातितिर थिच्नुहोस् । दुबै औंलाहरुले एकैपटक हलुकासँग मुन्टो थिच्नुहोस् । यसप्रकार औंलाहरूले बिस्तारै थिच्दै छोड्दै गर्नुहोस् । मुन्टोलाई चिमोट्नु वा तान्नु हुँदैन । दूध निकाल्दा पीडा हुनुहुँदैन । औंलाहरूले पुरै कालो भाग वरपर थिच्नुहोस्, यसो गर्दा स्तनको पुरै दुध निस्कन्छ । यो काम हरेक स्तनबाट दूध पूरा ननिखिउन्जेलसम्म गर्नु पर्छ ।

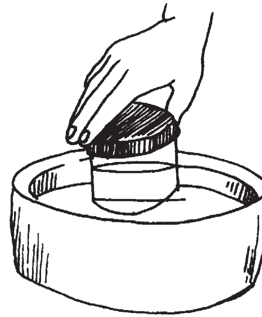


पछाडि थिच्नुहोस्, चिमोट्नु हुँदैन ।

५. सुरुमा धेरै दूध आउँदैन तर अभ्यास गर्दै जाँदा आउन थाल्छ । बच्चाले दूध खाने समयमा हरेक चोटि आधा कप (दिनमा कम्तीमा ३ पटक) दूध निकाल्नुपर्छ । (बच्चालाई दूध खुवाउने मान्छेले दूध धेरै वा थोरै भएको कुरा तपाईंलाई बताउनुपर्छ) । तपाईंले काममा जानु (बच्चा छोड्नु) भन्दा २ हप्ताअघि देखि यस्तो गर्न थाल्नुभयो भने बच्चा छोड्ने दिनसम्ममा तपाईंको दूध राम्ररी आउन थाल्छ ।

दूध कसरी राख्ने

दूध राख्दा बिर्कोले छोपेर सफा भाँडामा राख्नुपर्छ (पेज ११२ को नं. १ र २ मा हेर्नुहोस्) । दूध निकालेकै भाँडामा त्यसलाई राख्न सकिन्छ । दूध राख्दा घाम नपर्ने चिसो ठाउँमा राख्नुपर्छ । निकालेको दूध बढीमा ८ घण्टाभित्रमा खुवाइ सक्नुपर्छ तर दूधको भाँडालाई चिसो पानीमा डुबाएर वा चिसो कपडाले बेरेर राखेको खण्डमा १२ घण्टासम्म बिग्रँदैन ।



चिसो पानी भएको माटाको भाँडामा राखेको दूध अझ धेरै बेरसम्म बिग्रँदैन ।

➤ *आमाको दूधको रङ्ग फरक फरक हुन सक्छ । आफूले खाएको खानाअनुसार रङ्ग हुन्छ । रङ्ग जस्तोसुकै होस् आमाको दूध बच्चालाई उत्तम हुन्छ ।*

आमाको दूधलाई सिसाको बोतलमा हालेर रेफ्रिजेरेटरमा राख्ने हो भने २/३ दिनसम्म रहन्छ । यसरी राखेको दूधमा नौनी (चिल्लो पदार्थ) छुट्टिने हुनाले बच्चालाई खुवाउनुअगाडि दुधलाई हल्लाउनुपर्छ । तातो पानीले मनतातो पार्न पनि सकिन्छ । धेरै तातो छ कि भन्ने लागेमा केही थोपा हातमा राखेर जाँच्न सकिन्छ ।

तातो बोतलले दूध निकाल्ने तरिका

स्तन धेरै गान्निएर असाध्यै दुखेमा यो तरिका अपनाउनुपर्छ । बच्चा जन्मनेबित्तिकै मुन्टामा घाउ वा संक्रमण भयो भने पनि यस्तो हुन्छ (पेज ११५ र ११७ हेर्नुहोस्) ।

१. सर्वप्रथम ३ देखि ४ से. मी चौडा मुख भएको सिसाको बोतल सफा गर्नुहोस् । तातो पानी हालेर त्यसलाई तताउनुहोस् । तातो पानी बिस्तारै हाल्नुपर्छ नत्र बोतल फुट्न सक्छ । केही मिनेटपछि बोतलबाट पानी खन्याउनुहोस् ।

२–३ वटा औंलाहरू छिर्न सक्ने





२. चिसो पानीले बोतलको मुख चिसो पार्नुहोस् । यसो गर्दा तपाईंको मुन्टो पोल्दैन ।

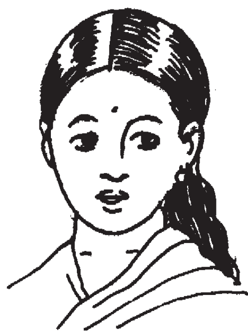
३. त्यसपछि स्तनको मुन्टो बोतलको मुखमा हाल्नुहोस् । बोतलमा मुन्टो टम्म मिलाएर केही मिनेट राख्नुहोस्, दूध बिस्तारै बोतलमा झर्न थाल्छ ।

४. एउटा स्तनबाट दूध निस्कन छोडेपछि बोतल हटाएर अर्को स्तनमा सार्नुहोस् ।

५. अर्को स्तन गानिएको छैन भने दूध ननिकाल्दा पनि हुन्छ । यसपछि आरामसाथ बच्चालाई दूध खुवाउनुहोस् ।

महत्त्वपूर्ण कुरा : दूध चिसो राख्न नसकिएको बिग्रिएको हुनसक्छ । यस्तो दूध खुवाउनु हुँदैन । यदि दूध अमिलो वा बेग्लै प्रकारले गन्हायो भने यस्तो दूध खुवाउनु हुँदैन स बिग्रिएको दूध खुवायो भने बच्चा नराम्ररी बिमार पर्न सक्छ ।

स्तनपानबारे हुनसक्ने समस्याहरू



➤ *दुई हप्ताभन्दा बढी उमेरको बच्चाले नियमित दिसा-पिसाब नगर्न सक्छ तर बच्चालाई राम्ररी खुवाएको छ भने पिसाब गर्छ, सन्तुष्ट देखिन्छ र दिसा पनि गर्छ ।*

पर्याप्त दूध नआउने वा दूध नपुग्ने चिन्ता

धेरै महिलाहरू आफ्नो दूध पर्याप्त आउँदैन भन्ने सोच्दछन् । यो प्रायः सत्य होइन् । प्रशस्त खान नपाउने महिलाहरूमा पनि आफ्नो बच्चालाई प्रशस्त पुग्ने गरी दूध तयार हुन्छ ।

स्तनमा दूध कति आउँछ भन्ने कुरा बच्चाले कति चुस्छ भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ । बच्चाले जति धेरै चुस्छ त्यति नै धेरै दूध बन्ने गर्छ । राति दूध चुसाउँदा दूध झन् धेरै आउँछ । कसैले तपाईंको दूध पुग्दैन भन्छ भने नपत्याउनुहोस् ।

स्तनमा दुध धेरै जम्मा भएर स्तन गानिएको जस्तो हुने होइन् । बच्चालाई स्तनपान राम्ररी नगराउने गर्दा स्तन गानिएको जस्तो लाग्छ । अर्को कुरा, सानो स्तनमा पनि ठूलो आकारको स्तनमा जतिकै दूध आउँछ ।

बच्चाले प्रशस्त दूध खान पाइरहेको छ भने :

- बच्चा राम्ररी बढिरहेको हुन्छ, खुसी र स्वस्थ पनि देखिन्छ ।
- २४ घण्टाभित्र ६ चोटिभन्दा बढी पिसाब गर्छ र २-३ पटकसम्म दिसा गर्छ । बच्चा ५ दिनको भएपछि नियमित रूपमा दिसा-पिसाव गर्न थाल्छ ।

आमाको दूध अरू दूध भन्दा फरक हुने हुनाले धेरै महिलाहरू यो राम्रो छैन कि भन्ने शङ्का गर्छन् तर आमाको दूधमा बच्चालाई चाहिने सम्पूर्ण तत्वहरू हुन्छन् ।

मुन्टामा हुनसक्ने समस्याहरू

समतल र भित्र पसेको मुन्टो

तर समतल र भित्र पसेको मुन्टो भएका महिलाहरूले मुन्टो ठूलो वा सानो भएर दुध चुसाउन केही फरक पर्दैन । यसको लागि गर्भावस्थामै स्वास्थ्यकर्मीसँग सरसल्लाह गर्नुपर्छ ।

➤ *मुन्टोको आकारले केही स्तनपान गराउन फरक पार्दैन ।*



सामान्य मुन्टो



समतल मुन्टो



लामो मुन्टो



भित्र पसेको मुन्टो

स्तनपान गराउन सजिलो पार्ने केही सुझावहरू

- बच्चा जन्मनेबित्तिकै स्तनपान गराउनुपर्छ । बच्चाले पेटभरी दूध खान पाएको छ कि छैन, ध्यान दिनुपर्छ । (पेज १०८ हेर्नुहोस्) ।
- स्तनमा दूध सारै भरियो भने त्यसलाई हातले निचोरेर निकाल्नुपर्छ । यसो गर्दा स्तन नरम हुन्छ र बच्चाले सजिलो गरी दूध तान्न सक्छ ।
- स्तनपान गराउनुअघि मुन्टोलाई बिस्तारै चलाउनुपर्छ तर त्यसलाई बिस्सरी थिच्नु हुँदैन ।
- हातले स्तनलाई बिस्तारै पछाडितिर थिच्नुपर्छ र सम्भव भएसम्म मुन्टोलाई चुचो पार्नुपर्छ ।



बच्चाको मुखमा स्तनको धेरै भाग राख्नुपर्छ । यसो गर्दा उसले धेरै दूध तान्न सक्छ ।

मुन्टो चिरिनु वा घाउ हुनु

स्तनपान गराउँदा दुखेको अनुभव हुन्छ भने त्यस्तो बेला बच्चाको मुखले तपाईंको स्तन नच्यापी मुन्टो मात्र चुसेको हुन्छ । बच्चाको मुखमा मुन्टो मात्र पर्‍यो भने त्यसमा चाँडै नै घाउ लाग्नसक्छ र दुख्छ । चोट परेपछि संक्रमण हुनसक्छ । बच्चालाई स्तनको धेरै भाग मुखमा च्याप्न सिकाउनुपर्छ । यसका लागि केही सुझाबहरू :



चिरिएको मुन्टो

रोकथाम र उपचार

- बच्चाको मुखले स्तन टम्म च्याप्नुपर्छ (पेज १०८ हेर्नुहोस् ।)
- बच्चाको मुखबाट आफैं स्तन ननिकाल्नुहोस् । बच्चाले चाहन्जेल दूध चुस्न दिनुपर्छ । धितमरेपछि बच्चाले आफैं छाड्नेछ । बच्चा नअघाई नै निकाल्नुपर्‍यो भने बिस्तारै बच्चाको चिउँडोमा स्तनको मुन्टा राखेर उसको सफा औंला मुखमा राखिदिनुपर्छ ।
- मुन्टाको घाउमा स्तनपान गराएपछि दूध लगाउनुपर्छ । बच्चाले दूध खाइसकेपछि केही थोपा दूध निकालेर मुन्टाको घाउमा लगाउनुहोस् । स्तनको घाउमा साबुन वा क्रिम दल्नु हुँदैन । शरीरबाट निस्कने प्राकृतिक तत्वले नै मुन्टालाई सफा र नरम राख्छ ।
- खस्रो अथवा कसिएको कपडा नलगाउनुहोस् ।
- मुन्टाको घाउ निको पार्न सम्भव हुन्छ भने स्तनमा खुला हावा र घाम लाग्न दिनुहोस् ।
- दुवै स्तनको दूध खुवाउनुपर्छ । स्तनमा घाउ छ भने कम दुख्ने स्तनबाट स्तनपान थाल्नुहोस् र पछि अर्कोमा गराउनुहोस् ।
- बच्चाले चुस्दा साह्रै दुख्यो भने हातैले दूध निकालेर कप वा चम्चाले खुवाउनुहोस् (पेज ११९ हेर्नुहोस्) । मुन्टाको घाउ २ दिन जतिमा निको हुनसक्छ ।



स्तन संक्रमण



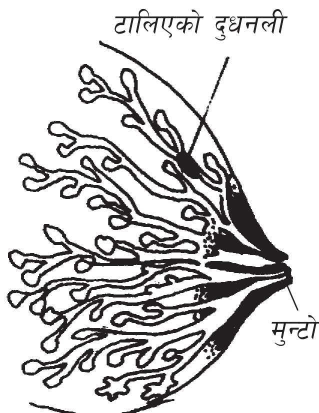
स्तन सुन्निनु वा दुख्नु

स्तनमा धेरै मात्रामा दूध जम्मा भएमा

पहिलोपटक दूध आउन थाल्दा सुन्निएको र कडाजस्तो अनुभव हुन्छ। बच्चाले चुस्दा पनि दूध आउँदैन र मुन्टामा घाउ हुनसक्छ तर यसो भन्दैमा स्तनपान गराइएन भने दूधको प्रवाह बढ्दैन।

रोकथाम र उपचार :

- बच्चा जन्मनेबित्तिकै दूध चुसाउनुहोस्।
- बच्चालाई सजिलो गरी समाउनुहोस् (पेज १०८ मा हेर्नुहोस्)।
- बच्चालाई दुवै स्तन बराबर चुसाउनुहोस्। बच्चासँगै सुत्नुहोस् जसले गर्दा रातमा पनि स्तनपान गराउन सजिलो होस्।
- बच्चाले दूध तान्न सकेन भने केही थोपा दूध हातले निकालेर स्तनमा दलेर नरम पार्नुपर्छ।
- स्तनपानपछि ताजा बन्दाको पत्ता वा भिजेको कपडा स्तनमा राख्नुहोस्। दुईदेखि तीन दिनपछि स्तन सुन्निने क्रम घटेर जान्छ तर यो घटेन वा सुधार भएन भने स्तनको सुज (Mastitis) पनि हुनसक्छ।



दुधनली टालिनु वा स्तनको सुज

स्तनभित्र पीडादायी गान्टा (लोला) पर्छ कुनै दुधनलीलाई बाक्लो दूधले टालिदियो भने स्तनको कुनै भागमा दूधको प्रवाह भएन भने पनि स्तनको सुज (Mastatis) हुन्छ। आमालाई ज्वरो आएको छ र उनको स्तनको कुनै भाग सुन्निएको छ भने पनि सुज हुन्छ। यस्तो बेलामा स्तनपान गराउन झनै जरुरी हुन्छ। किनभने स्तनपानले दुधनलीहरू खुल्छन् र संक्रमण हुन पाउँदैन। यस्तो बेलामा पनि दूध बच्चाका लागि राम्रो हुन्छ।

दुधनली टालिनु र सुजको उपचार

- स्तनपान गराउनुभन्दा अघि स्तनमा तातो पानीले भिजाएको कपडा राख्नुहोस्।
- स्तन दुखिरहेको भए पनि स्तनपान निरन्तर गराउनुहोस्। बच्चाको मुखमा स्तन राम्ररी पसेको हुनुपर्छ (पेज १०८ हेर्नुहोस्)।
- बच्चाले दूध चुसिरहँदा दुखेको गान्टालाई बिस्तारै मुन्टातिर थिच्दै लानुहोस्। यसो गर्दा दुधनली खुल्न सक्छ।
- स्तनको सबै भागबाट दूधको प्रवाह बढाउन स्तनपान गराउँदा आफ्नो आसन बदल्नुपर्छ।
- स्तनपान गराउन सक्नुभएन भने दूध हातैले निकाल्नुहोस् वा 'तातो बोतलले दुध निकाल्ने तरिका' अपनाउनुहोस्। टालिएका दूधनलीहरू खुल्न स्तनबाट दूध प्रवाहित हुनैपर्छ।
- खुकुलो कपडा लगाउनुहोस् र सकेसम्म आराम गर्नुहोस्।

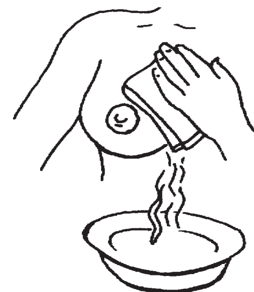
धेरैजसो सुज २४ घण्टामा ठीक हुन्छ। २४ घण्टाभन्दा बढी ज्वरो आयो भने स्तन संक्रमणको उपचार गर्नुपर्छ।

स्तन संक्रमण (संक्रमणयुक्त स्तन सुज)

यदि २४ घण्टाभन्दा बढी ज्वरो आएर स्तनमा सुजको लक्षण देखियो वा धेरै दुख्यो वा छालामा घाउ भयो भने तत्कालै स्तन संक्रमणको उपचार थाल्नुपर्छ।

उपचार

सबभन्दा राम्रो उपचार भनेको लगातार स्तनपान गराउनु नै हो। यस बेला पनि आमाको दूध बच्चाका लागि अझै पनि राम्रो हुन्छ। औषधि र आराम पनि जरुरी हुनाले अन्य कामबाट बिदा लिनुपर्छ। टालिएका नलीहरू र सुजको उपचार थाल्नुपर्छ। दूधको प्रवाह जारी राख्न हातैले निकाल्ने वा 'तातो बोतलले दूध निकाल्ने तरिका' गर्नुहोस्।



तातो पानीमा कपडालाई भिजाएर सेक्दा टालिएका नलीहरू र सुजमा फाइदा गर्छ।

स्तन संक्रमणको औषधि

औषधि	कति लिने	कहिले र कसरी लिने
संक्रमणका लागि		
Cloxacillin (क्लक्सासिलिन)	२५० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक १० दिनसम्म।
यो औषधि पाइएन वा यसले एलर्जी (नफाप्ने) छ वा भयो भने :		
Erythromycin (इरिथ्रोमाइसिन)	५०० मि.ग्रा.	१० दिनसम्म दिनको ४ पटक

ज्वरो र दुखाइका लागि :

दुखाई सहन नसकेमा प्यारासिटामोल (Paracetamol) वा एस्पिरिन (Aspirin) लिने।

विशेष कुरा: स्तनको संक्रमणलाई चाँडै उपचार गरिएन भने यो निकै घातक भएर आउँछ। यसभित्र रहेको तरल पदार्थ जमेर स्तन रन्कने र सुन्निने हुन्छ। यदि त्यस्तो भयो भने यहाँ भनिएको जस्तो गरी उपचार गर्नुहोस् र शरीरभित्र जमेको तरल पदार्थ निकाल्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहयोग लिनुहोस्।

काइपर्नु

स्तनपान गराउँदा बच्चालाई सजिलो गरी समात्दा पनि स्तन हप्ता दिनदेखि दु:खिरहेको छ भने तपाईंको बच्चाको मुखमा जमेको काइको कारणले दु:खेको हुनसक्छ। यसले तपाईंको स्तनमा तिखो चिजले घोचेजस्तो रापिलो पीडा दिन्छ। यस्तो अवस्थामा तपाईंको मुन्टो र नानीको मुखमा सेतो दाग वा रातोपन देखिन सक्छ।

उपचार

मुन्टो र बच्चाको मुख सफा पानीले पखालेर जेन्सियन भायलेट (Gentian Violet soln) र प्रत्येक दिन एकपटक ५ दिनसम्म मुन्टो र बच्चाको जिब्रोमा दल्ने वा पूर्ण रूपमा निको भए पछि पनि अरू तीन दिनसम्म लगाउनुपर्छ। औषधि दल्दा सफा टालो वा औंलाको प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले जाती भएन भने 'हरिया पेज' का अरू औषधिहरू हेर्नुहोस्। स्तनपान निरन्तर गर्नुपर्छ। यो औषधिले तपाईं, तपाईंको दूध र बच्चालाई खराब असर गर्दैन।

जेन्सियन भायलेटलाई सफा पानीमा कसरी मिसाउने ?

यदि जेन्सियन भायलेटमा यस्तो लेखिएको छ भने	...यसरी प्रयोग गर्ने
०.५% ...	१ भाग जेन्सियन भायलेटमा १ भाग पानी
१% ...	१ भाग जेन्सियन भायलेटमा ३ भाग पानी
२% ...	१ भाग जेन्सियन भायलेटमा ७ भाग पानी

विशेष अवस्थाहरू



➤ *महिना नपुगी जन्मेका वा कम तौलका बच्चालाई न्यानो पारेर राख्नुपर्छ र यसका लागि शिशुलाई कङ्गारुले जसरी नै शरीरमा टासेर राख्नुहोस् ।*

विशेष अवस्थाका नानीहरूलाई स्तनपान

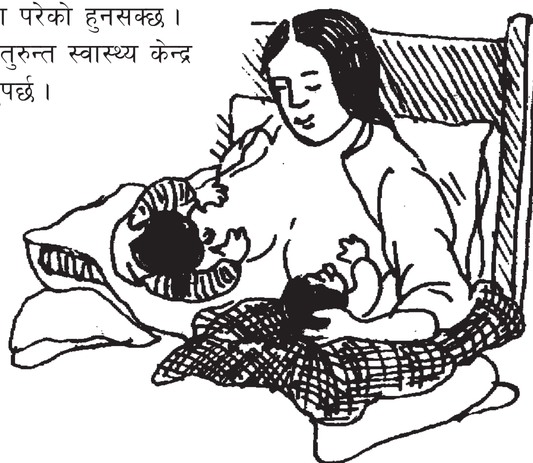
ज्यादै साना अथवा कम तौल भएका शिशु : शिशुले राम्रोसँग दूध चुस्न सकेन भने दूधलाई हातैले निचोरेर चम्चा वा कपले खुवाउनुपर्छ । बच्चा जन्मनेबित्तिकै देखि यो क्रम सुरु गर्नुपर्छ र आफैं चुस्नसक्ने नहुन्जेलसम्म यस्तो गरिरहनुपर्छ । यसो गर्दा स्तनमा अरू बढी दूध उत्पादन हुन्छ । बच्चा जन्मदा उसको वजन १.५ (डेढ) किलो ग्राम (३.५ (साढे तीन) पाउन्ड) भन्दा कम छ भने उसलाई नाकदेखि पेटसम्मको एउटा पाइप राखेर अरू विभिन्न विशेष उपचार गर्नु आवश्यक पर्छ । आमाको दूध त्यो पाइपद्वारा दिइन्छ । यसबारे स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग कुरा गर्नुहोस् ।

महिना नपुगी जन्मेको बच्चा : बच्चा बच्चालाई धेरै न्यानो चाहिन्छ । उसलाई न्यानो कपडाले बेरेर तपाईंको स्तनसँगै छातीमा राख्नुहोस् । कतिपय ठाउँमा यस तरिकालाई 'कङ्गारु हेरचाह' पनि भनिन्छ । कपडाभित्र आमा र बच्चाको छालाको स्पर्श हुनुपर्छ र दूध चुसाइरहनु पर्छ । राम्ररी दुध चुस्न नसके हातले निकालेको दूध खुवाउनु पर्छ ।

ओठ र तालु खुँडे भएको बच्चा : यस्ता बच्चाहरूलाई दुध चुस्नका लागि विशेष सहयोग चाहिन्छ । ओठभित्र मात्र धाँजा फाटेको छ भने त उसले राम्रैसँग चुस्न सक्छ । (दुध खुवाउँदा ओठ फाटेको ठाउँमा आफ्नो हातको औंला राखिदिनुहोस्) तर तालु नै खुला छ भने दूध खुवाउँदा उसलाई सिधा पारेर राख्नुहोस् । यतिखेर तपाईंलाई विशेष सहयोग चाहिन सक्छ । बच्चाले स्तन च्यापेपछि आमाले हातैले दूध निचोरेर मुखमा झारिदिनुपर्छ ।

कमलपित्त भएको शिशु : कमलपित्त भएको बच्चालाई आमाको दूध र घामको किरण पर्याप्त चाहिन्छ । यो रोग लागेमा कुनै-कुनै बच्चाहरू धेरै निदाउने गर्छन् । धेरै निदाउने बच्चालाई हातैले निकालेको दूध २४ घण्टामा कम्तीमा १० पटक खुवाउनुपर्छ । नागो पारेर बच्चालाई विहान र डुब्नु अघिको घाममा राख्नुपर्छ अथवा धेरै उज्यालो कोठामा राख्नुपर्छ ।

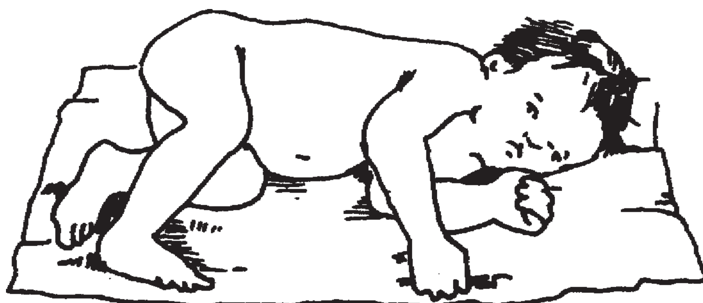
प्रायजसो जन्मेको ३ दिनपछि कमलपित्त देखिन्छ र यो १० दिनसम्ममा हट्छ । बच्चा धेरै पहेंलो छ वा महिना नपुगी जन्मेको छ भने अथवा पहेंलोपन अझ बढ्दै गए वा धेरै नै निदाउन लाग्यो भने बच्चालाई गम्भीर समस्या परेको हुनसक्छ । यस्तो बेलामा बच्चालाई तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा लगिहाल्नुपर्छ ।



जुम्ल्याहा बच्चा : जुम्ल्याहाहरूमा एउटा चाहिं कमजोर भएर जन्मेको हुनसक्छ । यस्तोमा दुवै बच्चाले आमाको दूध प्रशस्त खान पाउनुपर्छ । जुम्ल्याहा बच्चाको आमाले दुवैलाई पुग्ने प्रशस्त दूध बनाउन सक्छिन् ।

बच्चा बिरामी हुँदा

- बच्चा बिरामी हुँदा स्तनपान रोक्नु हुँदैन । स्तनपान गराईराखेमा मात्र चाडै स्वास्थ हुन्छ ।
- झाडापखाला बच्चाहरूका लागि खतरनाक हुन्छ । यस्तो बेलामा औषधिभन्दा पनि हेरचाह नै प्रभावकारी हुन्छ किनभने धेरैजसो बच्चाहरु पानी नपुगी जलवियोजन (dehydration) का कारणले मर्छन् ।
- पखाला लागेको बेला छिटो-छिटो दूध खुवाउने र थप पानी पिलाउने ।
- बच्चा कमजोर छ भने दूध खुवाइरहनुहोस् । बच्चाले दूध नचुसे हातैले निकालेर खुवाउने र स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउने ।
- बच्चालाई वान्ता हुँदा थोरै-थोरै मात्रामा छिटो-छिटो खुवाउनुपर्छ । प्रत्येक ५ देखि १० मिनेटभित्रमा बच्चालाई चम्चाले थप पानी दिइरहनुपर्छ । मौका पर्नेबित्तिकै स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुपर्छ किनभने जल वियोजनले बच्चा मर्न सक्छ ।
- बच्चालाई अस्पताल लगेपछि पनि स्तनपान गराइराख्नुपर्छ । यदि तपाईं अस्पतालमा बस्न नसक्ने आमाले भने आफ्नो दूध निचोरेर भाँडामा वा बोतलमा राखी खुवाउने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।





पुनर्जलीय तरल पदार्थ

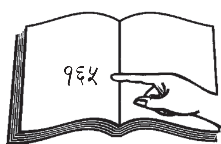
बच्चालाई चम्चा वा कपले कसरी खुवाउने

१. सानो कप वा चम्चा प्रयोग गर्नुहोस् । उमाल्ने व्यवस्था नभए कप वा चम्चालाई साबुनपानीले राम्ररी धुनुपर्छ ।
२. बच्चालाई काखमा लगभग सिधा गरी राख्नुहोस् ।
३. सानो कप वा चम्चाले दूध बच्चाको ओठमा पर्ने गरी बिस्तारै राख्नुहोस् ।
४. मुखमा दूध नखन्याउनुहोस्, बच्चा आफैंले त्यसलाई तानोस् । धेरैजसो साना बिमारी बच्चालाई चम्चाले खुवाउँदा राम्रो हुन्छ ।



➤ *यदि एचआइभी संक्रमित हुनुहुन्छ भने, स्तनपान र एचआइभीबारे जानकारीका लागि* *पृष्ठ २९३ हेर्नुहोस् ।*

➤ *टाइफाइड, झाडावान्ता, टी.बी. वा विभिन्न संक्रमणहरूबाट हुने कुनै पनि रोगको उपचार तत्काल गराउनुपर्छ जसले गर्दा यी रोगहरू बच्चामा सर्न नसकून् ।*



असल स्वास्थ्यका लागि भोजन

आमा बिरामी हुँदा

बिरामी आमाले पनि सकेसम्म बच्चालाई अन्य आहाराको सट्टा स्तनपान नै गराउनुपर्छ । आमालाई यदि धेरै ज्वरो र पसिना आएमा दूध कम बन्छ ।

यसो हुनबाट जोगिनका लागि :

- तरल पदार्थ धेरै पिउनुहोस् ।
- स्तनपान गराइरहनुहोस् ।
- सुतेर स्तनपान गराउनुपर्छ (पेज १०७ हेर्नुहोस् ।)
- हातले दूध निकाल्नुपर्छ (आवश्यक परे अरूको मद्दत लिने) ।

बच्चालाई संक्रमणबाट बचाउन स्तन वा बच्चालाई छुनुअगाडि साबुन पानीले राम्रोसँग आफ्नो हात धुनुहोस् ।

आमाले औषधि प्रयोग गर्दा

धेरैजसो औषधिहरू ज्यादै कम मात्रामा मात्र दूधमा जाने हुनाले यिनीहरूले बच्चालाई असर गर्दैनन् । बरु स्तनपान रोकियो भने बच्चालाई नोक्सान हुन्छ ।

तर कुनै-कुनै औषधिहरूका खराब असर हुन्छन् । यस पुस्तकमा त्यस्ता औषधिहरूका चेतावनीको सङ्केतका साथै सुरक्षित औषधिहरूको सुझाव दिइएको छ ।

औषधि लेखिदिने बेलामा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई आफूले स्तनपान गराइरहेको कुरा उनलाई बताउनुहोस् । यसबाट नराम्रो औषधिको प्रयोग गर्नबाट बचिन्छ ।

आमा पुनः गर्भवती हुँदा वा अर्को बच्चा जन्मदा

बच्चा भएकी आमा गर्भवती भइन् भने पनि उनले स्तनपान गराइरहन सक्छिन् तर यो बेलामा उनले धेरै पोषणयुक्त खाना खानु पर्छ ।



गर्भवती भएपछि पनि स्तनपान गराइरहँदा केही खतरा हुँदैन ।

नयाँ बच्चा पाएकी आमाले पहिलो बच्चालाई पनि स्तनपान गराउन सक्छिन् ।



नयाँ बच्चा जन्मेपछि पहिलो बच्चालाई स्तनपान गराइरहँदा पनि कुनै नोक्सानी छैन तर नयाँ शिशुलाई पहिले खुवाउनुपर्छ ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलासँग स्तनपानका बारेमा मात्र कुरा गर्नु पर्याप्त हुँदैन । महिलाहरूलाई सूचना मात्र होइन सहयोग पनि चाहिन्छ । महिलाहरूलाई पहिलो ६ महिनासम्म आफ्नो बच्चालाई दूधबाहेक केही पनि दिनुहुन्न भन्ने कुरा बताउनुपर्छ । अन्य आहाराहरूले बच्चालाई हानि गर्नसक्छ भन्ने कुरा उनी र उनका परिवारलाई पनि बुझाउनुपर्छ ।

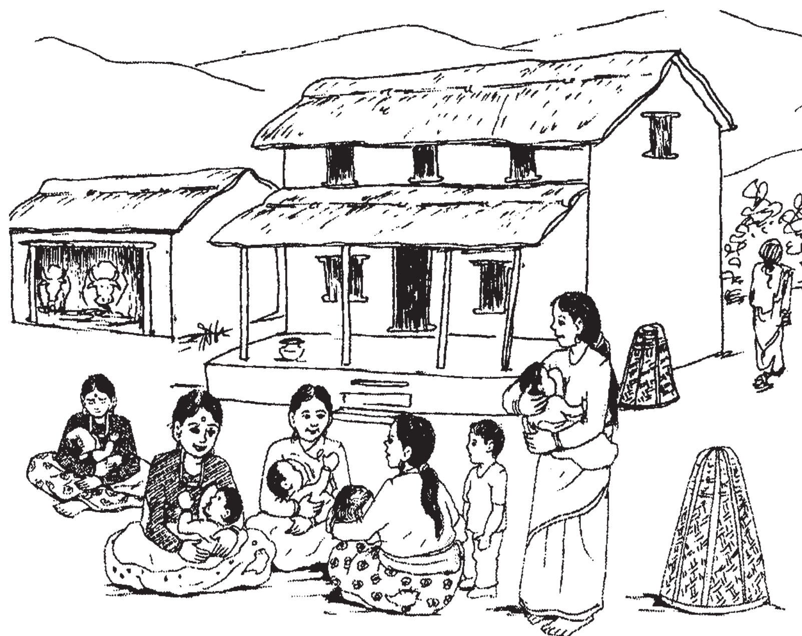
समस्या आउनुभन्दा अगाडि महिलाहरूलाई स्तनपानका लागि सहयोग गर्नुपर्छ । दूध पर्याप्त छ भन्ने कुरा बुझ्न उनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ । सधैं आइपर्ने समस्याका बारेमा आमा-आमाबीच भएको छलफल बढी प्रभावकारी हुन्छ । जसले बढी दूध खुवाएको छ वा जसको बच्चा बढी सप्रेको छ त्यस्ता आमाको नेतृत्वमा दूध खुवाउने आमाहरूको समूह खोल्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य केन्द्रलाई स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि बढी मित्रवत बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ । बच्चा जन्मनेबित्तिकै दूध चुसाउन आमाहरूलाई सहायता गर्नुपर्छ । आमालाई बच्चासँग सुत्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । आमा बिरामी पर्दा पनि बच्चा साथैमा रहोस् ।

तपाईं स्वयं आमा हुनुहुन्छ भने आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराएर कसरी स्तनपान गराउँदै पनि काम गर्न सकिन्छ भनेर सिकाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य केन्द्रमा कृत्रिम दूधका पोस्टर र अन्य प्रचार सामग्री टाँस्न प्रतिबन्ध लगाउनुहोस् । पाउडर दूध बनाउने कम्पनीका नमुना वा उपहारहरू नलिनुहोस् । र तिनका प्रतिनिधिहरूलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा छिर्न नदिनुहोस् ।

कामदारहरुलाई स्तनपानको महत्वबारे शिक्षा दिनुहोस् । महिलाहरुलाई उनीहरुका नानीलाई स्तनपान गराउने वा दूध निकाल्न सक्ने स्थान उपलब्ध गराउनुहोस् ।



भाग– ८

यस भागमा

बुढेसकाल लाग्नु वा वृद्ध हुनु



आजकाल धेरैजसो मान्छेहरू लामो समयसम्म बाँच्छन् । सरसफाइ, राम्रो पोषण खोपहरूले धेरै रोगहरूको रोकथाम गर्न मद्दत गर्छन् भने आधुनिक औषधिहरूले कैंयौं रोगहरू निको पनि पार्दछन् ।

तर लामो आयुले समस्याहरू पनि ल्याएको छ । पहिलो कुरा, युवावस्थामा भन्दा वृद्धावस्थामा धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू हुने गर्छन् । हुनत यी सबै समस्या उमेरको कारणले मात्र हुँदैनन् तर उमेर बढ्दै जाँदा हुने परिवर्तनले गर्दा कतिपय समस्याहरूले गम्भीर रूप लिन्छन् वा तिनीहरूलाई उपचार गर्न गाह्रो हुनसक्छ ।

दोस्रो कुरा परिवर्तित संसारमा परिवारका जवान सदस्यहरू अर्थोपार्जनका लागि आफ्नो गाउँघर छोडेर अन्यत्र लाग्ने कारणले गर्दा पनि वृद्ध-वृद्धाले आफ्नो हेरचाह आफै गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै अर्को कुरा के छ भने संयुक्त परिवार रहे पनि वृद्ध सदस्यहरूलाई परिवारमा बोझको रूपमा लिने गरिन्छ किनभने समाजमा उनीहरुलाई मान्यता दिने, आदर गर्ने प्रचलन क्रमशः घट्दै गएको पाइन्छ ।

त्यस्ता कठिनाइहरू वृद्ध पुरुषहरूभन्दा वृद्ध महिलाहरूले बढी झेल्नुपर्ने हुन्छ किनभने साधारणतया महिलाहरू धेरै बाँच्ने हुनाले आफ्नो पति मरेपछि वृद्धावस्थामा उनीहरु एक्लै हुन्छन् । त्यसकारण यस अध्यायमा हामीले वृद्ध महिलाहरूको स्वास्थ्य र हेरचाह, वृद्धावस्थामा प्रायजसो हुने समस्याहरूको उपचार र वृद्ध महिलाहरूले भोग्नुपर्ने विभिन्न कठिनाइहरूको स्थिति सुधार्न सकिने उपायहरूबारे चर्चा गर्न लागेका छौं ।

➤ *प्रत्येकको उमेर उसको मनअनुसारको हुन्छ ।*

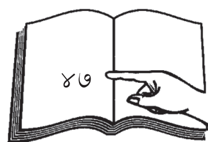
–ग्वाटेमालाको उखान

(महिनावारी बन्द हुनु) रजोनिवृत्ति

महिला वृद्ध हुन लागेको एउटा सङ्केत उनको रजस्वला वा महिनावारी बन्द हुनु हो। महिनावारी अचानक बन्द हुनसक्छ वा बिस्तारै क्रमशः १-२ वर्ष पनि लाग्न सक्छ। धेरैजसो महिलाहरूमा यो परिवर्तन ४५ देखि ५५ वर्षभित्र देखापर्छ। यस उमेरबाट महिनावारी बन्द हुनुलाई रजोनिवृत्ति (Mehopaupe) भनिन्छ।

लक्षणहरू

- मासिक रक्तस्रावमा गडबढी हुन थाल्छ। यस्तो बेला रजस्वला एकैचोटि बन्द हुने वा पहिला हुनेभन्दा बढी रगत जाने हुन्छ वा २-४ महिना बन्द हुने र अनि फेरि महिनावारी हुने हुन्छ।
- कुनै पनि समयमा अचानक गर्मी हुने र पसिना आउने हुन्छ, जसलाई Hot flashes पनि भनिन्छ। यस्तो प्रक्रिया राति भयो भने निन्द्राबाट ब्युँझिने हुन्छ।
- योनीस्राव कम आउँछ र योनी खुम्चन थाल्छ।
- यौन भावनामा परिवर्तन आउँछ।



हर्मोनहरू

महिलाहरूको डिम्बाशयले डिम्ब बनाउन बन्द गर्छ र शरीरमा एस्ट्रोजिन र प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोन थोरै बन्न थाल्छ, जसको कारणले गर्दा माथिका लक्षणहरू देखा पर्दछन् तर कतिपय महिलाहरूले यी लक्षणहरू महसुस नगर्न पनि सक्छन्, त्यसैले यसको उपचार पनि जरुरत नपर्ने सक्छ।

महिनावारी बन्द भएको कुरा महिलाले कसरी महसुस गर्छन् भन्ने कुरा उनीहरुका शरीरमा भएको परिवर्तनले कस्तो असर पार्दछ भन्ने कुरामा भरपर्दछ। यो कुरा उनीहरूको समुदायले वृद्ध महिलाहरूलाई गर्ने व्यवहारमा पनि निर्भर रहेको हुन्छ। एकातिर उनीहरू प्रत्येक महिनामा हुने रजस्वलाबाट मुक्त हुन्छन् भने अर्कोतर्फ उनीहरु अबउप्रान्त यौन दृष्टिले आफू कमजोर भएकोमा दुःखित पनि हुन सक्छन्।

रजोनिवृत्ति हुँदा के गर्ने ?

यदि निम्न लक्षणहरू देखापरेमा वा असजिलो भएमा निम्न कुराहरू पालन गर्नुपर्छ।

- पसिना आएमा सजिलैसित फुकाल्न सकिने सुती लुगा लगाउने।





- दैनिक व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ।

- गरम र पिरो खाना नखाने किनकि यसले गर्मी हुन्छ र चिटचिट पसिना आउन सक्छ।



- चिया र कफी धेरै नपिउने, त्यसमा रहेको रसायनले उदास बनाउने र निन्द्रा नआउने हुन्छ।



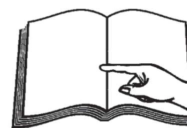
रजोनिवृत्ति हुने बेलाको समस्याका लागि औषधिहरू

यदि कुनै महिला रजोनिवृत्ति हुने बेलाका लक्षणहरू खप्नै नसकी आफ्नो दैनिक काम गर्न नसक्ने अथवा राति सुत्न नसक्ने भइन् भने यस्तो कडा असर रहुन्जेलसम्म उनले केही महिना औषधि सेवन गर्नुपर्छ। त्यस्तो उपचार विधिलाई Hormone replacement therapy वा HRT भनिन्छ। यो उपचार विधि अपनाउने निर्णय लिएपछि महिलाले सधैँभरि एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन नामका हार्मोनहरू लिनुपर्छ, तर सल्यक्रिया गरेर पाठेघर निकालेपछि भने यो छोड्नुपर्दछ। एस्ट्रोजेन हर्मोन मात्र भएको औषधि लामो समयसम्म सेवन गर्नाले पाठेघरको क्यान्सर हुनसक्छ भन्ने पनि एकथरी भनाइ छ।

हर्मोन थप उपचार विधिले गर्मी र चिटचिट पसिना आउने समस्यालाई बन्द गर्छ र योनीस्रावले योनी भिज्ने गरी रसाउन थाल्छ। तर लामो समयसम्म यो विधि अपनाइरहे यसले हाडहरू कमजोर हुने, हृदय रोग हुने जस्ता एस्ट्रोजेनको कमीले हुने स्वास्थ्य खतरालाई कम गर्न पनि सहयोग गर्छ। यो विधि महँगो हुन्छ र यसले पित्तथैलीको रोग हुने खतरालाई बढाउन सक्छ। यो विधिको औषधिहरूले विभिन्न अनावश्यक असरहरू गराउन सक्छन्। जस्तै बढी रक्तस्राव, मांसपेशी बाउँडिनु, वाकवाक लाग्नु, स्तनहरू कडा हुनु, तौल बढ्नु र मानसिक विरक्ति हुनु आदि।

हर्मोन थप उपचार विधि उपयोग गर्नुअगाडि महिला यसका फाइदा र वेफाइदाबारे थाहा पाउनु जरुरी छ। सामान्यतया रगत जम्ने समस्या, स्तन क्यान्सर वा कलेजो तथा पित्तथैलीका बिरामीहरूलाई यो उपचार गर्न सल्लाह दिइँदैन। यसको निश्चित मात्राबारे स्वास्थ्यकर्मीसँग सोधेर मात्र खानुपर्छ। समस्याहरू हटेपछि यो औषधि अलिअलि गर्दै पूरा रोक्न सकिन्छ।

➤ *महिलाहरूलाई रजनोनिवृत्ति हुनेबेलामा कहिलेकाहीँ मात्र असजिलो हुने हुनाले **कुनै-कुनै अवस्थामा मात्र उपचार आवश्यक पर्न सक्छ।***



पाठेघरको समस्या, ३८०
मानसिक विरक्ती, ४१९
स्तन क्यान्सर, ३८२

➤ *हर्मोन औषधिले स्तन क्यान्सर हुँदैन तर क्यान्सर भएकी महिलाले प्रयोग गरे ज्यादै नै खराब गर्छ।*

➤ *सकेसम्म औषधिको मात्र (Dose) कम प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।*

- मादक पदार्थ नपिउनु होस्। मादक पदार्थले झन बढी रक्तस्राव र गर्मी वा चिटचिट पसिना आउने गराउँछ।

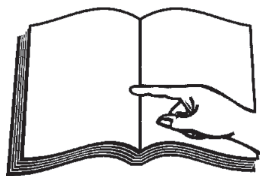


- धूमपान र खैनी सेवन त्याग्नुहोस्, यसले रक्तस्राव बढी गराउँछ र कमजोर हड्डीलाई झन् खराब गर्छ।



- मनमा उदासी र खिन्नता भएको तथा मन ठेगानमा नरहेको कुरा आफ्ना परिवारलाई पनि भन्नुहोस्। यसो गर्दा आफूभन्दा पाका उमेरका महिलाको ढाडस पाइन्छ र उनीबाट त्यस्तो अवस्थामा के गर्ने भनेर सल्लाह मिल्न सक्छ।
- यी समस्याहरू कम गर्न सक्ने उपायहरूबारे तथा कुनै जडीबुटी हुन्छन् कि रजस्वला बन्द भइसकेका महिलाहरूसँग सोध्नुहोस्।

आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह



स्वस्थ रहन राम्रो भोजन १६५
क्याल्सियमयुक्त खानाहरू १६८

जसरी किशोरी अवस्थामा शरीरको परिवर्तनले प्रजनन उमेर सुरु हुन्छ यसरी नै प्रजनन उमेरको समाप्तिपछि वृद्धावस्था सुरु हुन्छ। बुढेसकालको कारणले हड्डीको शक्ति, मांशपेसी, जोर्नीहरूको शक्ति तथा लचकता र सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्यमा परिवर्तन गर्छ।

महिलाहरूले उमेर ढल्किए पनि तन्दुरुस्त र स्वस्थ भएर बाँच्न निम्न उपाय गर्नुपर्छ।

खाना राम्ररी खाने : उमेर बढ्दै गएपछि आफ्नो शरीर बलियो र रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउन पोषणयुक्त खाना खानु आवश्यक हुन्छ। उनलाई त्यसबेला निश्चित खालका खानाहरूको मात्रा बढाउनुपर्ने हुन्छ। यसबेला शरीरले एस्ट्रोजेन कम बनाउने हुनाले उनले एस्ट्रोजेन धेरै पाइने सागसब्जी खानुपर्ने हुन्छ। यो हर्मोन भटमास वा भटमासबाट तयार भएको खानेकुरा (तोफु), दाल र अन्य गेडागुडीहरूमा पाइन्छ। यो बेलामा शरीरका हाडहरूको घनत्व कम हुँदै जाने भएकाले क्याल्सियम (एक विशेष प्रकारको खनिज) बढी प्रयोग गर्नुपर्छ। यो दूध, दही ज्वानोमा आदिमा पाइन्छ।

बुढाबुढीहरूलाई कहिलेकाहीँ साबिकभन्दा कम भोजन रुच्ने हुन्छ। कम रुचि, हुनु, स्वादमा फरक आउनुले साथै शरीरमा परिवर्तन पनि आएको कारणले उमेर पुगेका व्यक्तिहरूलाई खान सुरु गरेको एकछिनपछि नै पेट भरिएको जस्तो हुन्छ। यसको तात्पर्य उमेर पुगेका व्यक्तिहरूलाई कम पौष्टिक आहार भए पुग्छ भन्ने चाहिं पक्कै होईन। उनीहरूलाई समय-समयमा विभिन्न किसिमका भोजन खान प्रोत्साहित गरिरहनुपर्छ।

झोल पदार्थ प्रसस्त पिउने : उमेर बढ्दै गएपछि शरीरको पानी घट्दै जाने हुन्छ। कोही-कोही वृद्ध व्यक्तिहरू पिसाव धेरै आइरहने वा ओछ्यानमा पिसाब आउँछ भन्ने डरले गर्दा झोल पदार्थ कम पिउने गर्छन्। यसो गर्नाले शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने हुन्छ। यस्तो हुन नदिन दैनिक ८ ग्लास झोल पदार्थ पिउनुपर्छ तर ओछ्यानमा पिसाब हुन नदिन सुत्नुभन्दा २-३ घण्टा अगाडिदेखि झोल पदार्थ नपिउनु नै राम्रो हुन्छ।



दैनिक व्यायाम गर्ने : दैनिक कार्य जस्तै– हिँड्नु, नातिनातिनासँग खेल्नु, मेला जानु, खाना पकाउनु, करेसाबारीमा काम गर्नु आदिले महिलाहरूको मांसपेशीहरू र हड्डीहरू बलियो पार्छन् र यसो गर्दा जोर्नीहरू कक्रक्क (stiff) हुनबाट बचाउँछ। दैनिक व्यायामले गर्दा शरीरको तौल सन्तुलनमा राख्छ र हृदय रोगबाट बचाउन सहयोग पुग्छ।

बिरामी हुँदा छिट्टै उपचार गर्ने : केही मानिसहरू बुढेसकाल लाग्नु भनेको बिरामी परिरहनु हो भन्ने पनि सोच्छन् तर त्यो सत्य होइन । महिला बिसन्चो हुनुको कारण कुनै रोगले गर्दा हो, उमेरसँग सरोकार हुँदैन । यसकारण तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ ।



सक्रिय भएर बस्ने : महिलाहरु स्वास्थ र सुखी भएर बस्न चाहन्छन् भने उनीहरू क्रियाशील हुनुपर्छ । त्यसका लागि सकेसम्म कुनै परोपकार समूह वा भजनकीर्तन मण्डलीमा रहेर विभिन्न क्रियाकलापहरूमा भाग लिनु बेस हुन्छ । यसो गर्दा महिलाहरूको समय राम्ररी बित्छ र समाजमा दुई-चारवटा सुधारका काम पनि हुन्छन् । यहाँ केही उदाहरणहरू प्रस्तुत गरिएको छ ।

➤ *बिरामी हुँदा आफैंले उपचार गर्न सकिएन भने स्वास्थ्य कायकर्ताबाट उपचार गराउनुहोस् ।*



लुइस वैथरा गङ्गा, केन्या भन्ने देशको कन्दरा सहरमा बस्ने किसान महिलाको नाम हो । एकदिन उनी एउटा महिला किसान समूहको बैठकमा गइन् । त्यस बैठकमा उनीहरुले कफी उद्योगबाट फ्यालिएको फोहोर मैलाले गरेको समस्याबारे छलफल गरे । कफी उद्योगबाट फ्यालिएका फोहर मैला खाएर उनीहरुका गाईवस्तुहरु बिरामी परेका र मरेका पनि थिए । उक्त छलफलमा फोहोर मैला मिसिएको पानीको प्रयोग गर्दा महिला र बच्चाहरुको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्न सक्छ भन्ने कुरा पनि जानकारी लिए । यसकारण उनीहरुले उक्त उद्योगलाई अवदेखि फोहोर मैला नदीमा नफ्याल्न अनुरोध गर्ने निर्णय लिए ।

लुइस जहिले पनि आफ्नो अधिकार र जिम्मेवारी सँगसँगै बहन गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा जोड दिने गर्थिन् । यसैकारण उनले महिलालाई उनीहरुको आनीबानीले पनि अरू व्यक्तिहरुलाई असर गरिरहेको हुन्छ भन्ने महसुस गराइन् । जस्तै उनीहरुले मल छर्ने यन्त्र र लुगा धोएको पानी नदीमा बग्दा त्यहाँ भन्दा तल्लो गाँउका गाउँलेको स्वास्थ्यमा असर पर्ने गर्छ । लुइसले सम्झाइन्-पहिला हामी जिम्मेवार बनौं अनि मात्र हामी अधिकारको खोजी गर्न सक्छौं ।

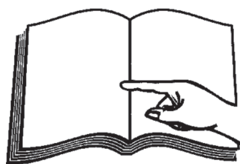
वि.सं. २०५० मा लुइस र उनका साथीहरुले महिला ग्रामीण सरसफाइ केन्द्रको गठन गरे । उक्त संस्थाको काम उद्योगबाट निस्कने फोहोरको समस्याबारे नगरपालिकालाई जानकारी दिने थियो । यसबाहेक उक्त संस्थाले चर्पी बनाउने काम गरे र सार्वजनिक धारालाई व्यक्तिगत बनाउनेहरूको विरोध गर्दै त्यसलाई सार्वजनिक प्रयोगमा ल्याउन दवाव दिने काम गऱ्यो ।

लुइस बारम्बार भन्ने गर्थिन्- कन्दरामा अनेकौं समस्याहरु छन् तर यी समस्याहरुको समाधान भगवान आएर गर्दैनन्- यिनीहरुको समाधान गर्ने कोसिस हामी गाउँलेले गर्न नथाले सरकारले त वास्तै गर्दैन ।

यौन सम्बन्ध

केही महिलाहरू महिनावारी बन्द हुनु भनेको विवाहपछिको यौन कार्यबाट छुटकारा पाउनु भनी सम्झन्छन् तर केही महिलाहरू यौन क्रियामा झन् बढी चासो लिने गर्छन् किनभने उनीहरूलाई अब गर्भधारणको डर हुँदैन । जेहोस् सबै महिलामा मायाप्रीतिको चाहना भने रहिरहेकै हुन्छ ।

➤ *महिलाको उमेर बढ्दैमा यौन सम्बन्धबाट सन्तुष्टि लिन नसक्ने भन्ने छैन ।*



यौन तृप्ति १९२
योनी संक्रमणहरू २६४
मूत्र प्रणालीका अङ्गहरू संक्रमण ३६६

महिलाहरूको उमेर बढ्दै गएपछि शरीरमा हुने परिवर्तनले उनीहरुको यौन सम्बन्धमा असर पार्न सक्छन । जस्तै :



- यौनक्रियाका लागि उत्तेजित हुन बढी समय लाग्न सक्छ । (पुरुषमा पनि यस्तो हुन्छ)
- उनको योनी सुक्खा हुने हुनाले सहवासका लागि अप्ठ्यारो हुनसक्छ । अथवा उनको योनी तथा मूत्रप्रणालीमा सजिलैसित संक्रमण हुन सक्छ ।

त्यसका लागि के गर्ने :

- सहवास गर्नुभन्दा पहिले धेरै समय एकअर्कासँग मायाप्रीतिका कुरा गर्नुहोस्, त्यतिन्जेलसम्ममा योनीस्राव रसाउन सुरु गर्दछ आफ्नो थुक, बनस्पति तेल (बदामको तेल) वा के वाई जेल्ली जस्ता अन्य चिल्लो पदार्थ प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

➤ *योनीमा चिल्लोपन ल्याउँन कहिले श्रृङ्गारको लागि बनाएको तेल प्रयोग नगर्नुहोस् किनकि यिनीहरूले पोल्न र घाउ पार्न सक्छन् ।*

महत्त्वपूर्ण कुरा : यदि कन्डम प्रयोग गर्ने गर्नुभएको छ भने चिप्लो लागि कुनै तेल प्रयोग नगर्नु होला । *तेलका कारणले कन्डम फुट्ने सम्भावना हुन्छ ।*

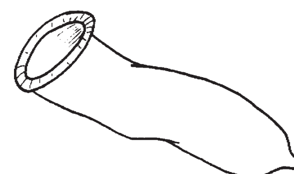
- यदि श्रीमान्लाई लिङ्ग उत्तेजित पारी ठाडो राख्न गाह्रो छ भने उनलाई के गरेको मन पर्छ थाहा पाउनुहोस् । उनको शरीरमा स्पर्श गरेमा उनलाई उत्तेजित तुल्याउन मद्दत गर्छ ।
- सहवास गर्नुभन्दापहिले योनीलाई सुक्खा नराख्नुहोस् । अर्को कुरा पिसाबसम्बन्धी समस्या हुन नदिन सहवासपछि किटाणुहरू बाहिर पखालेर पठाउन सकेसम्म चाँडै पिसाब फेर्नुपर्छ ।

गर्भधारण र यौन प्रसारित संक्रमणहरूबाट सुरक्षित रहने

मासिक रक्तस्राव रोकिएको पूरा १ वर्ष नभएसम्म महिला गर्भवती हुन सकिन्छ । अनिच्छित गर्भधारणबाट बच्न त्यस अवधिभरि परिवार नियोजनको कुनै एउटा साधन प्रयोग गरिरहनुपर्छ । (पृष्ठ १९७ हेर्नुस्) ।

यदि महिलाले परिवार नियोजनका हर्मोनयुक्त साधन (खाने चक्की, सुई वा नरप्लान्ट) प्रयोग गर्छिन् भने मासिक स्राव अझ पनि भइराखेको छ कि भनेर हेर्न लगभग ५० वर्ष पुगेपछि यस साधनको प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ ।

मासिक स्राव पूरा एक वर्षसम्म नरोकिएसम्म परिवार नियोजनका अन्य साधन प्रयोग गर्नुपर्छ । श्रीमान्लाई कुनै यौन प्रसारित संक्रमण वा एचआइभी नलागेको बारे आफू विश्वस्त नभएमा यौनसम्पर्क गर्दा कन्डम प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

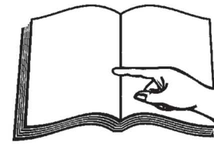


वृद्धावस्थामा हुने स्वास्थ्य समस्याहरू

यस पाठमा वृद्ध महिलाहरूलाई प्रायजसो हुने प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरूबारे चर्चा गरिएको छ। अन्य रोगहरू जस्तै– पित्तथैलीसम्बन्धी समस्याहरू, मुटुको रोग, हृदयाघात, थाइराइड ग्रन्थीका समस्याहरू, रक्त सञ्चारको कमीले हुने खुट्टा दुखाइ, निन्द्रा नलाग्नुजस्ता समस्याहरूबारे ***"डाक्टर नभएमा"*** वा अरू स्वास्थ्यसम्बन्धी पुस्तकहरू हेर्नुहोला। मधुमेह रोगका लागि १७४ पृष्ठ हेर्नुहोला।

रक्तअल्पता

धेरैजसो मानिसहरूले कम उमेरकी महिलालाई मात्र रक्तअल्पता हुन्छ भन्ठाने पनि कम पोषणका कारणले वा महिनावारी हुँदा धेरै रगत गएमा वृद्ध महिलाहरूलाई पनि यसबाट असर हुन्छ। विस्तृत जानकारीका लागि पृष्ठ १७२ हेर्नुहोस्।



रक्तअल्पता १७२
अधिक रक्तस्राव ३६०
फाइब्रोइड्स ३८०
पोलिप ३८०

महिनावारी हुँदा धेरै रगत जानु वा महिनाका बीचमा रगत जानु



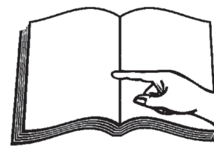
धेरैजसो महिलाहरूलाई ४० देखि ५० वर्षका बीचमा महिनावारी गडबड हुने गर्दछ। कसैको धेरै रगत जाने हुन्छ भने कसैको लामो समयसम्म रगत बगिराख्ने हुन्छ। महिनौंसम्म रगत जाने हुँदा रक्तअल्पता हुने हुन्छ।

साधारणतया महिनावारी हुँदा धेरै रगत जाने वा लामो समयसम्म रगत जाने मुख्य कारणहरू यी हुन् :

- हर्मोनमा परिवर्तन
- पाठेघरमा मासु बढ्नु।

उपचार

- दैनिक रूपमा लौह तत्वयुक्त खाना प्रशस्त खाने वा आइरन चक्की लिने।
- यदि ३ महिनासम्म पनि रक्तस्राव रोकिएन वा महिनावारी नहुने समयमा पनि रक्तस्राव हुन थालेमा वा महिनावारी बन्द भएको १ वर्षपछि वा सोभन्दा पछि पनि रक्तस्राव हुन थालेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनु होला। यस्तो बेला तालिमप्राप्त चिकित्सकले पाठेघर सफा गर्ने 'डी एन्ड सी" भन्ने सानोखाले शल्यक्रिया गरेर अनि पाठेघरको सानो मासु (biopsy) निकालेर प्रयोगशालामा क्यान्सर रोगका लागि जँचाउन पठाउँन सक्छन्।



लौहतत्त्वयुक्त खाना १६७
आइरन चक्की ७३
पाठेघरको क्यान्सर ३८१

यदि तपाईंलाई १ वर्षभन्दा बढी समयसम्म महिनावारी हुँदा धेरै रक्तस्राव वा पीडा भइरहेमा 'क्यान्सर र वृद्धि' भन्ने अध्याय हेर्नुहोला।

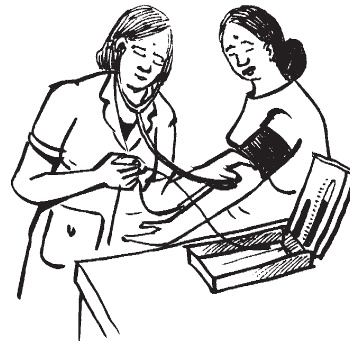
स्तनमा हुने गाँठाहरू

वृद्ध महिलाका स्तनहरूमा प्रायजसो गाँठाहरू भेटिन्छन्। धेरैजसो स्तनका गाँठाहरू खतरनाक हुँदैनन् तर कुनै-कुनैमा भने क्यान्सरका लक्षण हुन सक्छ (पृष्ठ ३८२ हेर्नुहोला)। स्तनमा गाँठा छन्/छैनन् भनी पत्ता लगाउने सबभन्दा राम्रो उपाय नै स्तनको स्वपरीक्षण हो (पृष्ठ १६२ हेर्नुहोला)।



उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचापले धेरै रोग ल्याउन सक्छ, जस्तै– मुटुको रोग, मृगौलाको रोग र हृदयाघात ।



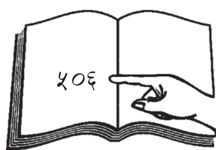
खतरापूर्ण उच्च रक्तचापका चिह्नहरू

- प्रायजसो टाउको दुख्नु ।
- रिँगटा लाग्नु ।
- कानभित्र घण्टी बजेको जस्तो आवाज आउनु ।

➤ *यी लक्षणहरू अरू रोगमा पनि हुन सक्छन् । विस्तृत जानकारीका लागि "डाक्टर नभएमा" अथवा अन्य साधारण स्वास्थ्य समस्यासम्बन्धी किताब हेर्नुहोला ।*

यदि तपाई कुनै कारणबस स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जाँदै हुनुहुन्छ भने त्यही बखत आफ्नो रक्तचाप जाँच गराउनु होला ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : उच्च रक्तचाप हुँदा सुरुमा कुनै चिह्नहरू देखिँदैनन् । ***बढी तौल भएमा अथवा उच्च रक्तचाप भएको शङ्का लागेमा उनीहरूले आफ्नो रक्तचाप नियमित रूपले जाँच गराइराख्नुपर्छ ।***



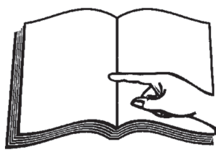
रक्तचाप

उपचार र रोकथाम :

- हरेक दिन केही व्यायाम गर्नुहोस् ।
- यदि तौल निक्कै बढी छ भने तौल घटाउने कोसिस गर्नुहोस् ।
- धेरै चिल्लो, गुलियो वा नुनिलो खानेकुरा खान छोड्नुहोस् ।
- यदि तपाई धुम्रपान वा सुर्ती, खैनी प्रयोग गर्नुहुन्छ भने छोड्नुस् ।

यदि तपाईंको रक्तचाप धेरै नै बढी छ भने औषधि खानैपर्ने हुन सक्दछ ।

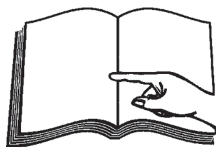
दिसा–पिसाबसम्बन्धी समस्या



तौल घट्नु १७४
स्वास्थ्यका लागि खाना १६५

धेरै वृद्ध महिलाहरूको पिसाब त्यसै चुहिरहने अथवा दिसा गर्न गाह्रो हुने (कब्जियत) समस्याहरू हुन्छन् । उनीहरू यस्ता समस्याहरूबारे पुरुष चिकित्सकसँग कुरा गर्न धेरै अप्ठयारो मान्न सक्छन् र रोग लुकाएर दुःख पाइरहन्छन् ।

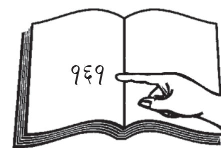
पिसाबका समस्याहरू प्राय योनीभित्रको मांसपेशीको कमजोरीका कारणले हुन्छन् । यस्ता मांसपेशीलाई बलियो पार्न पिसाब आउने बेला योनीको मांसपेशी खुम्च्याएर केही व्यायाम गर्नुपर्छ (पृष्ठ ३७१ हेर्नुहोस् ।) वृद्ध अवस्थामा आन्द्राले लोसे तरिकाले काम गर्ने हुनाले बृद्ध महिलाहरूलाई दिसा गर्न कठिनाइ पर्दछ । यो कठिनाइ कम गर्न प्रशस्त मात्रामा झोल पदार्थ पिउने, खस्रो र रेसादार खानाहरू खाने र नियमित व्यायाम गर्ने गर्नुपर्छ । रेशादार पदार्थ विभिन्न हरियो तरकारी, मकै, गहुँ र बोक्रासहितको फलफूल खानाले प्राप्त गर्न सकिन्छ ।



**पिसाब बगिरहनु ३७०
खुम्च्याउने व्यायाम ३७१**

आङ खस्नु

कुनै-कुनै महिलाहरूको उमेर बढ्दै गएपछि पाठेघरलाई अडचाई राख्ने मांसपेशी कमजोर हुँदै जाने हुन्छ । यस्तो हुँदा पाठेघर योनीसम्म वा योनीबाट पनि बाहिर झर्ने गर्दछ । जुन अवस्थालाई पाठेघर झर्ने वा आङ खस्ने भनिन्छ । एकदम नराम्रो स्थितिमा त महिलाहरूले दिसा गर्दा, खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा वा गह्रौं चिज उचाल्दा पाठेघर सबै झर्ने हुन्छ ।

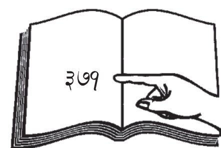


आङ खस्नेको रोकथाम

पाठेघर झर्ने समस्या बच्चा जन्माउँदा योनीमा भएको क्षतिले हुन्छ । खासगरी कुनै महिलाका धेरै बच्चा भएका छन् वा कम समयमा धेरै बच्चा भएका छन् भने यो समस्या हुनसक्छ । यस्तै प्रकारले यदि सुँडेनीले सुत्केरी हुन लागेकी महिलाको पेटलाई बाहिरबाट बेस्सरी थिचिन् भने पनि यस्तो हुनसक्छ । उमेर बढ्दै गएपछि वा गह्रौं चिज उचाल्दा यस्तो समस्या झन् बढ्न सक्छ । त्यस्तै प्रकारले यदि सुँडेनीले महिलाको पेटलाई बाहिरबाट बल गरेर थिचेर बच्चा निकालिन् भने पनि आङ झर्न सक्छ । यो समस्या जुनसुकै उमेरका महिलालाई हुन सक्ने भएपनि र वृद्ध अवस्थामा पाठेघरको मांसपेशी कमजोर हुने हुनाले योअवस्थामा झन बढी हुन्छ ।

चिह्नहरू :

- छिनछिनमा पिसाब हुने वा पिसाब गर्न गाह्रो हुने वा अलि-अलि गरेर पिसाब चुहिरहने हुन्छ ।
- ढाड दुख्ने हुन्छ ।
- योनीबाट केही निस्केजस्तो मात्र भइरहने हुन्छ ।
- उत्तानो पर्दा वा पल्टँदा यी माथिका लक्षणहरू सबै हराउछन ।
- कतिपय महिलाको पाठेघर योनीबाट बाहिर निस्कन्छ ।



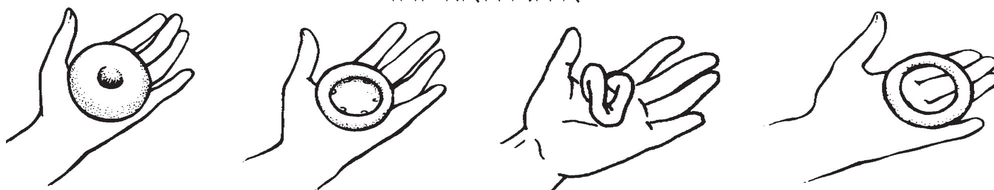
खुम्च्याउने व्यायाम

रोगथाम र उपचार :

योनी 'खुम्च्याउने व्यायाम' गर्दा पाठेघर र योनीको वरिपरिका मांसपेशीहरू बलिया हुन्छन् । यदि यो व्यायाम दैनिक रूपमा ३/४ महिनासम्म गरिरहँदा पनि कम भएन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क राख्नुपर्छ । यसबेला योनीमा एउटा रबरले बनेको चुराजस्तै (रिङ पेसरी राख्नुपर्ने हुन्छ, जसले पाठेघरलाई ठीक ठाउँमा राख्छ । आङ्ग योनीबाट बहिर निस्केको छ भने सल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने हुन्छ ।

अचेल विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी संघ संस्थाले पनि यसको शल्यक्रिया गराउन क्याम्प खडा गर्ने गरेका छन् तथा अस्पतालमा गराउनका लागि रकम दिने गर्दछन् । जस्तै रेस्ट नेपालले कुरुवालाई समेत यातायात खर्च र शल्यक्रिया खर्च उपलब्ध गराउँछ ।

योनी पेसरीको प्रकार



पाठेघरलाई ठाउँमा राख्न योनीको माथिल्लो भागमा योनी पेसरी राख्नुहोस् ।

पेसरी गाउँघरमा नपाइन सक्छ । यसर्थ आफूभन्दा पाका महिलाहरूलाई तिनीहरूले यो समस्या हुँदा के गरे, सोध्नुपर्छ ।

खुट्टाका नसाहरू फुलेर गुजल्टिनु

नसाहरू फुलेर गुजल्टिनुलाई भेरिकोज भेन (Varicose veins) भन्ने गरिन्छ। धेरै बच्चाहरू जन्माएका वृद्ध महिलाहरूलाई यो रोगले बढी सताउँन सक्छ।

उपचार

यसको खास औषधि छैन, तर निम्नतरिकाबाट केही मद्दत हुन्छ :



काम गर्दा खुट्टा झुन्डचाएर होइन, आड दिएर राख्नुहोस्।

- दैनिक कमसेकम २० मिनेटजति हिंड्ने वा खुट्टा चलाउने गर्नुहोस्।
- सकेसम्म धेरै बेरसम्म खुट्टा झुन्डचाएर वा उपरखुट्टी लगाएर नबस्ने।
- यदि लामो समयसम्म उठ्नुपऱ्यो वा बस्नुपऱ्यो भने बीचबीचमा मुटुको तहसम्म खुट्टा उचालेर पल्टने। यस्तो प्रक्रिया दिनमा जतिसक्यो त्यति नै गर्नुहोस्।
- यदि लामो समयसम्म उभिनुपऱ्यो भने यसो वरिपरि हिंड्नुहोस्।
- सुत्दाखेरि तकिया वा लुगाको थाकमाथि खुट्टा राखेर सुत्नुहोस्।
- नसाहरूलाई यताउति चल्न नदिन पिँडौला ढाक्ने गरी तन्किने मोजा, तन्किने ब्यान्डेज लगाउनुहोस् वा कपडाले बेर्नुहोस् तर राति सुत्दाखेरि फुकाल्न बिर्सनु हुँदैन।

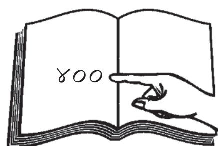
ढाड दुख्नु

जीवनभर गह्रौं बोझ उचालेको वा बोकेको वृद्ध महिलालाई ढाड दुख्ने समस्या हुने गर्दछ।

यसमा निम्नउपायहरूले सहयोग गर्छन्।

- मांसपेशीहरू बलियो र लचकदार बनाउन दैनिक व्यायाम गर्नुहोस्। यदि सामूहिक रूपमा महिलाहरूले व्यायाम गर्न सके भने रमाइलो हुने हुन्छ।
- लगातार गह्रौं काम गर्नुपऱ्यो भने आफूभन्दा कम उमेरका परिवारको सदस्यहरूसँग मद्दत लिनुहोस्।

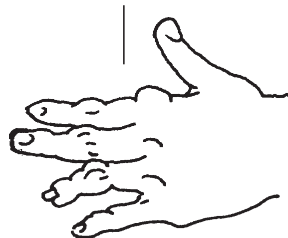




ढाडको व्यायाम

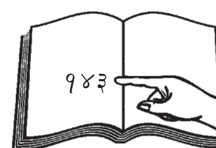
बाथ

धेरै वृद्ध महिलाहरू बाथ भएर जोर्नी दुखाइबाट पीडित भएका हुन्छन् । प्रायः यो रोग पूरा निको पार्न सकिंदैन तर पनि निम्नउपचार विधिले केही फाइदा गर्छ ।

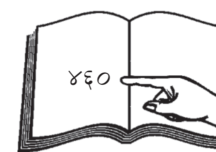


उपचार

- दुखेको ठाउँलाई नचलाई आराम दिनुहोस् ।
- तातोपानीमा कपडा भिजाएर दुखेको ठाउँमा सेक्नुहोस् तर यसो गर्दा छाला पोल्ला भन्ने ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ । (किनकि कसैकसैको दुखेको ठाउँको छालाबाट स्पर्श महसुस गर्न नसकिने हुन्छ) ।
- जोर्नीहरूलाई चलाउन दैनिक रूपमा बिस्तारै मालिस गर्ने र चलाउने, तन्काउने गर्नुपर्छ ।
- दुखाइ कम हुने साधारण औषधि लिए हुन्छ । एस्पिरिनले बाथको दुखाइमा राम्रो गर्छ । धेरै नराम्रोसित दुख्यो भने एस्पिरिन ६०० देखि १००० मि.ग्रा. को दरले दिनको ६ पटकसम्म खान सकिन्छ । आइबुप्रोफेन ४०० मि.ग्रा. को चक्की दिनको ४ देखि ६ पटकसम्म लिए हुन्छ । यी औषधिहरू खाली पेटमा होइन, खाना, दूध वा ठूलो ग्लासको एक ग्लास पानीसँग लिनुपर्छ तर यी औषधि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर मात्र खानु पर्छ ।



हाड वाङ्गिन नदिने व्यायाम



दुखाइ कम गर्ने औषधि

जरुरी कुरा : यदि कान कराउन थाल्यो र सजिलै घाउ हुन थाल्यो भने एस्पिरिन चक्कीको मात्रा घटाउनुहोस् । ***योनीबाट धेरै रक्तस्राव भइरहेको छ भने पनि एस्पिरिन लिनु हुँदैन ।***

हड्डी कमजोर हुनु (हड्डी फुसफुसे हुँदैजानु)

महिनावारी बन्द भएपछि वा शरीर बुढो भएपछि महिलाहरूको शरीरले एस्ट्रोजेन हर्मोन बनाउन कम गर्दै जान्छ, जसले गर्दा हड्डी कमजोर भएर जाने हुन्छ र कमजोर हड्डी सजिलैसित भाँचिने र ढिलो जोडिने हुन्छ ।

➤ *वृद्ध महिलाहरू अपाङ्ग हुनुको मुख्य कारण कमजोर हड्डी हुनु हो ।*



यदि कुनै महिला :

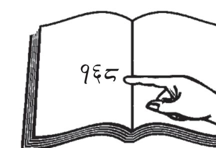
- ७० वर्षभन्दा बढी उमेरकी,
- दुब्ली,
- व्यायाम नगर्ने,
- प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियमयुक्त खाना नखाने,
- धेरैपटक गर्भवती भएकी,
- मादक पदार्थको अम्मली,
- धुम्रपान वा खैनी सेवन गर्ने गर्छिन् भने उनको हड्डी कमजोर हुन्छ ।

➤ *क्याल्सियम र व्यायामले हड्डी बलियो बनाउँछ ।*

रोकथाम र उपचार

- दैनिक २० देखि ३० मिनेटसम्म हिंड्ने ।
- क्याल्सियमयुक्त खाना प्रशस्त खाने ।

हर्मोन उपचार विधिले (पृष्ठ १२५ हेर्नुहोस्) यस समस्यालाई सहयोग गर्नसक्छ ।



क्याल्सियमयुक्त खाना

आँखा र कानका समस्याहरू (देख्ने र सुन्ने)

उमेर ढल्दै गएपछि धेरैजसो महिलाहरूको पहिलेभन्दा देख्ने र सुन्ने क्षमतामा कमी हुँदैजान्छ। राम्ररी देख्न र सुन्न नसकेपछि महिलाहरू दुर्घटनामा पर्नसक्ने सम्भावना बढ्छ। उनीहरू घरभन्दा बाहिरको काम गर्न र गाउँघरका चाड-पर्व मेलामा भाग लिन कमै सक्छन्।

आँखाका समस्याहरू



साधारणतया ४० वर्षपछि नजिकको वस्तु स्पष्ट नदेखिने हुन्छ, जसलाई दूरदृष्टि हुनु (farsignted) भनिन्छ। यस समस्यालाई चस्माले ठीक गर्छ।

महिलाहरूले आँखाको चाप बढेको छ, छैन याद गर्नुपर्छ। आँखामा रहेको तरल पदार्थको दबाबको कारणले आँखाको गेडीभित्र चाप बढेर अन्धो पार्न पनि सक्छ। बल पर्छ, जसलाई आँखाको चाप (Glaucoma) भनिन्छ।

अचानक एकदम टाउको वा आँखा दुख्न सुरु भएको अवस्थालाई तीव्र आखाँको चाप (acute glaucoma) बढ्नु भनिन्छ। यस अवस्थामा आँखामा छुनसमेत गाह्रो हुन्छ। दीर्घ चाप बढ्ने (Chronic glaucoma) अवस्थामा धेरैजसो नदुख्ने हुन्छ तर बिस्तारै-बिस्तारै वृद्ध महिलाहरूले हेर्ने शक्ति गुमाउदै जान्छन्। यसकारण समयसमयमा वृद्ध महिलाहरूले आँखा जाँच गराउने गर्नुपर्छ। यसबारे जानकारी लिन 'डाक्टर नभएमा' किताब पढ्नुहोस्।

कानका समस्याहरू



कतिपय महिलाहरूको ५० वर्ष नाघेपछि सुन्ने शक्ति कम हुन्छ। यस्ता समस्या भएका महिलाहरूलाई अरू मानिसहरूले सामाजिक भेटघाट र कुराकानीमा वेवास्ता गर्छन्। यसरी उनीहरू कुराकानी गर्ने र सामाजिक कार्यहरूमा भाग लिन बन्द गर्ने गर्छन्।

यदि महिलाले कम सुन्न थालिन भने निम्नलिखित केही उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :



- बोल्ने आउने मुखतिर फर्कनुपर्छ।
- आफ्ना परिवार र साथीहरूसँग बिस्तारै र बुझ्ने गरीकन कुरा गर्न आग्रह गर्नुपर्छ। चिच्च्याएर बोल्दा शब्द अझ बुझ्न गाह्रो वा अस्पष्ट हुने हुन्छ।
- कुरा गर्दा रेडियो, टेलिभिजन बन्द गर्नुपर्छ।
- वैरोपनको औषधि, उपचार, अपरेसन वा इअरफोनको आवश्यकता पर्न सक्छ त्यसबारे स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको राय सल्लाह लिनु बेश हुन्छ।

मानसिक चिन्ता र विरक्ति

वृद्ध महिलाहरू कहिलेकाहीं चिन्तित हुन्छन् अथवा विरक्त हुन्छन् किनकि उनीहरूको घरपरिवार र समाजमा भूमिका बदलिइसकेको हुन्छ। उनीहरू एक्लोपन महसुस गर्छन् वा भविष्यबारे चिन्तित हुन्छन्। साथै उनीहरूको स्वास्थ्यमा केही खराबी भएकाले पीडा हुने वा अप्ठ्यारो हुने हुन्छ। विस्तृत जानकारीका लागि 'मानसिक स्वास्थ्य' अध्याय हेर्नुहोला।

मानसिक उल्झन

वृद्ध व्यक्तिहरूको अलिअलि स्मरण र चिन्तन शक्ति वा सुद्धि हराउन थाल्नु साधारण कुरा हो। यी समस्या ज्यादै बढ्नुलाई मानसिक उल्झन (Dementia) भनिन्छ।

लक्षणहरू :

- एकचित्तमा नरहनु अथवा कुराकानीका बीचमा बेसुरका कुरा गर्नु।
- एउटै कुरा बारम्बार दोहोर्‍याउनु। एकछिन अगाडि गरेको कुरा एकछिनपछि बिर्सनु।
- दैनिक काम गर्न गाह्रो हुनु। यस्ता व्यक्तिलाई लुगा लगाउन वा खाना पकाउन पनि कठिन हुनसक्छ।
- बानीबेहोरा बदलिन्छ। उक्त व्यक्ति रिसाउने, चिच्च्याउने वा अचानक नसोचेको काम गर्नसक्छ।

यो समस्या उमेरका कारण दिमागमा भएका परिवर्तनहरूले हुने गर्छ। तर यी लक्षणहरू बिस्तारै देखापर्ने गर्छन्। यदि यस्ता लक्षणहरू अचानक देखा परे भने अन्य कारणहरूले पनि हुनसक्छन्, जस्तै– औषधिको मात्रा बढी हुनु, गम्भीर संक्रमण वा तीव्र मानसिक विरक्ति हुनु आदि। यदि यी समस्याहरूको उपचार गरेमा उल्झनहरू धेरैजसो हराएर जान्छन्।

मानसिक उलझन हुादा के गर्ने ?

मानसिक उल्झनको चाहिँ खास उपचार छैन। यस्ता समस्या भएका वृद्धलाई हेरचाह गर्न कठिनाइ त पर्छ तर घरपरिवारका सबै सदस्यहरूले मिलेर पालैपालो हेरचाह गरेमा सजिलो हुन्छ।

यस्ता व्यक्तिलाई मद्दत गर्न निम्न कुराहरू गर्नुहोस् :

- उनी बस्ने स्थानवरपर सकेसम्म सुरक्षित राख्नुहोस्।
- दिनभरि के-के काम छन् भन्ने कुरालाई लेखेर एउटा कार्यतालिका बनाइदिनुहोस्।
- उनले चलनचल्ती गरेका सामान उनले देख्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।
- उनीसँग शान्त, मसिनो स्वरमा कुराकानी गर्नुहोस् र उनले जवाफ नदिई अर्को कुरा नथाल्नुहोस्।
- छोटो र सजिलो अथवा 'हो' वा 'होइन' भनेर जवाफ दिनसकिने प्रश्नहरू गर्नुहोस्।
- यस्ता महिलाहरू कतै एक्लै गएर घर आउने बाटो बिर्सन सक्छन्, त्यसैले उनीसँग बाहिर जाँदा कोही साथी साथ लाग्नुहोस्।



परिवर्तनको लागि गर्न सकिने कामहरू

हाम्रो देशका धेरै ठाउँमा अझै पनि संयुक्त परिवारमा बस्ने र तन्नेरीहरूले बूढाबूढीको हेरचाह गर्ने चलन छ। तर अहिले परिवारका तन्नेरी मानिस (महिला वा पुरुष) कामको खोजीमा आफ्नो परिवारसहित बसाइँ सर्छन्। कामको खोजमा गाउँघर छाडेर शहर वा अन्यत्र लाग्छन्। त्यसकारण धेरैजसो वृद्ध व्यक्तिहरूले आफ्नो हेरचाह आफैं गर्नुपर्ने हुन्छ।

वृद्ध महिलाहरू पुरुषभन्दा बढी बाँच्छन्। आफूभन्दा बढी उमेरको पुरुषसँग विवाह गर्ने हुनाले श्रीमान्को मृत्यु भइसकेको हुन्छ। धेरैजसो ठाउँमा सधवालाई जति विधवाहरूलाई मतलव राखिँदैन। समुदायमा बूढाबूढीलाई कम महत्वले हेर्ने चलन छ भने त वृद्ध महिलाहरूको दुर्गति नै हुन्छ। त्यसमाथि महिला यदि गरीब छिन् भने त उनको झन् बेहाल नै हुन्छ। तिनीसँग औषधि उपचार गर्न, पौष्टिक भोजन किन्न र राम्रो ठाउँमा बस्न सक्ने गच्छे नै हुँदैन।



आय-आर्जन परियोजनाहरू : आत्मनिर्भर हुन र परिवारलाई समेत मद्दत गर्न वृद्ध महिलाहरूले पैसा कमाउने विभिन्न उपायहरू पत्ता लगाएर आफ्नो स्थितिमा सुधार गर्न सक्छन्। जस्तै :

- कुखुरा, बोका र गाईबस्तुहरू पालेर त्यसको अण्डा, मासु, दूध, घिउ आदि बेचेर।
- रोटी तथा अन्य खानेकुरा बनाएर बेचेर।
- परम्परागत सामान र सिलाइ-बुनाइको सामान बेचेर।

नेपालको कुनै एक गाउँका ६ जना विधुवाहरूले कुखुरा पालेर त्यसको मासु बेचेर पैसा आम्दानी गर्ने सोचे। तिनीहरू कसैले पनि पहिला कुखुरा पालेको थिएनन्। त्यसकारण तिनीहरूले एउटा गैरसरकारी संस्थाको सहयोग लिने विचार गरे। एउटा स्थानीय सामुदायिक संघले तिनीहरूलाई ऋण उपलब्ध गराएपछि उनीहरूले काम सुरु गरे। राती उनीहरूको कुखुरा जनावरहरू र मानिसहरूले चोरेर लैजान्छन् भनेर खोरको छेउमा पालैपालो सुत्न थाले।

धेरैजनाले कुखुरा पाल्ने योजना सफल हुँदैन भनेका थिए तर उनीहरूले कुखुराको अन्डा र जिउँदै कुखुरा शहर मा लगेर बेच्न सुरु गरे। ती वृद्ध महिलाहरूले नयाँ चल्लाहरू किन्न र उत्पादन लागत छुट्याएर उनीहरूको लागि महिनामा पाँच सय रुपैयाँ कमाउन सके। यो पैसा धेरै त होइन तर पनि तिनीहरू मध्ये कसैले पनि यति पनि पैसा पहिला कमाएका थिएनन्। व्यापार सफल भएको कारणले तिनीहरूलाई आफ्नो समुदायमा बढी आदर गर्न थालियो। तिनीहरू मध्ये एकजनाले भनिन् 'हामीले आफ्नो व्यापार आफै चलाउन सक्छौ भन्ने ठानेको थिएनौं। हेर ! हामी सबै हाकीम भयौं र कामदार पनि भयौं र व्यापार पनि चलाउन सक्यौं।'

वृद्ध महिलाहरूका लागि समुदायिक सेवाहरू : समुदायमा सबै मिलेर काम गर्दा बृद्ध महिलाहरूले गाउँलेहरूलाई निम्न काम गर्न प्रोत्साहन गर्न सक्छन् । जस्तै :–

- वृद्ध महिलाहरूका लागि आवश्यक पर्ने स्वास्थ्य सेवा दिनसक्ने तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकार्यकर्ताको व्यवस्था,
- वृद्ध महिलाका लागि पोषण कार्यक्रम,
- वृद्ध महिलाको मन भुलाउने मेला, नाचगान, कीर्तन-भजन आदिको प्रन्बन्ध र अनाथ बृद्धका लागि आवास गृह ।

वृद्ध महिला शिक्षिका हुन सक्छिन् : वृद्ध महिला हाम्रो परम्परागत उपचार विधिहरूका प्रमुख संरक्षक हुन् र उनीहरूबाट नै त्यो ज्ञान सन्तान दरसन्तानमा सरिरहेको छ । वृद्ध महिलासँग यी व्यवहारहरूको सुरक्षा गर्ने र अरूलाई सिकाउने ज्यादै राम्रो सीप हुन्छ । महिलाहरूले यी व्यवहारहरू आफ्ना छोराछोरी, नातीनातिनाहरूलाई सिकाउन सक्छन् । परम्परागत उपचार विधिहरूबारे वृद्ध उनीहरूले स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई पनि सिकाउन सक्छन् । यसो हुँदा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले परम्परागत तथा आधुनिक उपचारमा कुनै राम्रा औषधि र उपाय छन् भने त्यसबाट छानेर प्रयोग गर्न सक्छन् ।



➤ *वृद्ध महिलासँग धेरै अनुभव र विवेक हुन्छ । सामूहिक रूपमा काम गरे भने तिनीहरू शक्तिशाली बन्छन् ।*

सरकारी नीति र नियमहरूमा सुधार गर्ने : हाम्रो सरकारले वृद्धभत्ता दिने गरेको छ यद्यपि यो अपुग छ र आवश्यकता टार्न सक्दैन । वृद्धहरू लागि वृद्धाश्रम र छुट्टै स्वास्थ्य सेवाको व्यवस्था छैन । यसका लागि सरकार प्रयत्नशील भएको महसुस गरिएको पनि छैन । यसर्थ वृद्ध महिलाहरूलाई आवश्यक पर्ने सेवाका लागि नीति र नियमहरू बनाउन, कार्यान्वयन गर्न सरकारलाई झकझक्याउन आवश्यक छ । यदि आफ्नै पालामा नपाए पनि छोरी तथा नातिनीहरूका लागि यस्तो व्यवस्था हुनसक्छ ।

मृत्युलाई स्वीकार्ने

हाम्रो धर्म र संस्कृतिमा मृत्युलाई सहज रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ भनी सिकाइएको छ । मृत्यु भनेको केही होइन, केवल एउटा चोला फुकालेर अर्को चोला लगाउनुजस्तै हो भनेर धर्मशास्त्रमा लेखिएको छ । मृत्युको काखमा पुगिसकेको व्यक्तिको इच्छा र चाहनालाई ध्यान दिएर सुनी उनको त्यो सोच पूरा गरिदिनुभएमा पनि उनको ठूलो मद्दत हुन्छ । मृत्युको मुखमा पुगिसकेको व्यक्तिलाई प्रायः आफ्नो अन्तिम समय आइरहेको छ भन्ने थाहा हुन्छ किनभने उनको शरीरले नै उनलाई जनाउ दिइसकेको हुन्छ । यसका साथै वरिपरिका माया गर्ने व्यक्तिहरूले उनीसँग कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँछन्, यसबाट पनि उनले आफ्नो अन्तिम अवस्था भइसकेको कुरा बुझ्छिन् । उनले यदि मृत्युका बारेमा, जीवनका खुसी र सुखका बारेमा बोल्न चाहिन् भने उनलाई बोल्न दिनुपर्छ । उनले अन्तिम अवस्थामा कुनै दान, पूजा, पाठ गर्न चाहिन् भने पनि गरिदिनुपर्छ । यसरी वरिपरिका मानिसहरूको सहयोग पाएर आफूलाई लागेका मनका कुरा गर्न पाए उनी सन्तुष्ट भएर अन्तिम सास फेर्न सक्छिन् ।

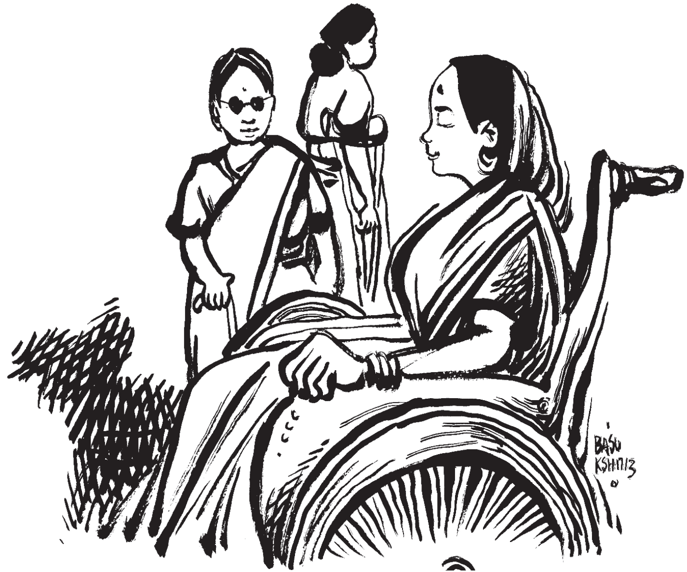
भाग– ९

यस भागमा

हामीले यस अध्यायमा 'अपाङ्ग महिलाहरू' भन्नुको सट्टा 'अपाङ्गता भएका महिलाहरू' भन्ने शब्द प्रयोग गरेका छौं । यसो गर्नुको अर्थ हामी सबैलाई के जानकारीगराउन चाहान्छौं भने यद्यपि अपाङ्गताले महिलालाई कुनै निश्चित काम गर्न त रोक्नसक्छ अन्यथा उनी पनि अन्य महिलाजस्तै हुन् । उनी पहिले महिला हुन्, त्यसपछि मात्र अरू ।

महिलाको अपाङ्गताको कारण जेसुकै होस् उनी पनि अन्य महिलासरह नै उत्पादनशील हुन सक्छिन् । ती महिलालाई उनको क्षमताको विकास गर्ने मौका मात्र चाहिन्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरू



विश्वका प्रत्येक १० जना महिला मध्ये करिब १ जना महिलामा कुनै न कुनै किसिमको अपाङ्गता पाइन्छ । ती महिलाहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा हिंड्न, भऱ्याङ उक्लन, हेर्न, सुन्न, सोच्न अथवा सोचेको कुरा लागू गर्न नसक्ने जस्ता कठिनाइहरू भोगिरहेका छन् । तीमध्ये कतिपय त बहिरा र अन्धासमेत छन् । उनीहरू सबलाङ्ग महिलाका तुलनामा आफूलाई कम अनुपयोगी र महत्त्वहीन ठानेर सामाजिक क्रियाकलापहरूमा भाग लिंदैनन् र पछि हट्ने गर्छन् ।

अपाङ्गता हुने कारणहरू के हुन् ?

समाजको रीतिरिवाज र अन्धविश्वासले अपाङ्गताकाबारेमा गलत सोचाइको विकास गराएको हुन्छ । उदाहरणका लागि कुनै महिलामा अपाङ्गता छ भने मानिसहरू त्यसलाई पूर्वजन्मको फल वा पापको सजाय भोग्नु परेको भन्ने ठान्छन् । कतै-कतै चाँहि अपाङ्गता सर्छ भन्ने ठानेर मानिसहरू उनका छेउमा जान पनि डराउँछन् ।

अपाङ्गता कुकर्मको फल होइन, धेरैजसो अवस्थामा यो रोकथाम गर्न सकिन्छ । हाम्रो जस्तो गरिब देशमा आपङ्गपन गरिबी लगायत अनेकौं कारणले हुन्छ भने अन्य कतिपय मुलुकमा त्यहाँ चलेका लडाइँ/युद्धहरूले पनि अपांगपन हुने गरेको पाइन्छ ।

- अपाङ्गताले विश्वका दश प्रतिशत महिलालाई दैनिक जीवनमा असर पारेको छ ।
- यदि आमाले गर्भवती अवस्थामा राम्रो, पोषिलो खाना पाएकी छैनन् भने अपाङ्गता भएको बच्चा जन्मन सक्छ ।
- यदि कुनै बच्चा या केटाकेटीले पोषणयुक्त खाना पाएन भने त्यो बालक सुस्त-मनस्थितिको तथा अन्धो बन्न सक्छ ।
- फोहोर तथा खचाखच बस्तीको रहनसहनका साथै खानाको कमी र खोपहरू तथा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा नहुनाले पनि अनेक थरिका अपाङ्गताहरू हुन सक्छन् ।
- विश्वमा अहिले भइरहेका युद्धहरूमा पुरुष या सिपाहीका तुलनामा बढीभन्दा बढी महिला या केटाकेटी नै मारिएका छन् या अपाङ्ग बनेका छन् ।

अपाङ्गता हुने कारणहरूको रोकथाम गर्न सफल नै भइए पनि जन्मजात वा केही-केही मात्रामा महिलाहरूमा अपाङ्गता हुने गर्छ ।



सयकडा १० जना महिलाको दैनिक जीवनलाई उनको अपाङ्गताले असर पारेको देखिन्छ ।

आत्मसम्मान

तल छापिएको चिठ्ठी घाना भन्ने देशका अपाङ्गता भएका महिलाहरूले पठाएका हुन् । यसकारण विश्वका धेरैजसो समुदायमा अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई उनीहरूको महत्त्वबारे बोध गराउने चलन नै छैन ।

हाम्रो संस्था सन् १९८९ मा स्थापना भएको हो । यो अपाङ्गता भएका महिलाहरूले उनीहरू जस्तै महिलाका लागि भलाइ गर्ने उद्देश्यले खोलिएको संस्था हो । यस संस्थामा हेर्न, सुन्न, बोल्न र हिँड्डुल गर्न नसक्ने २१ जना महिलाहरू छौँ । हामी हाम्रो समस्या पत्ता लगाउन र त्यसको समाधान गर्ने बाटो पहिल्याउन महिनाको एक पटक बैठक बस्छौँ ।

हामी सबै अपाङ्गता भएका महिलामाथि भेदभाव भएको कुरामा सहमत छौँ किनकि,

- हामी महिला हौँ
- हामीसँग अपाङ्गता छ ।
- हामी मध्य धेरै जसो गरिब छौँ ।
- हामी आफू मनपर्ने मानिससंग विवाह गर्न पनि पाउँदैनौ ।

काम गर्ने ठाउँमा पनि हाम्रो 'गलत' पहिचान छ । शिक्षाको अवसर नै भए पनि अपाङ्गता भएका बालिका तथा महिलाहरूले प्रायः स्कुल जाने अवसर पाउँदैनन् । जस्तै अपाङ्गता भएका बच्चाहरूका लागि विशेष स्कुल खोलिए तापनि त्यहाँ छोरीहरूलाई कम पढाईन्छ ।

हामीले कुनै प्रकारको तालिम पाउने सम्भावना पनि कमै छ । हामीहरूले यौनिक, शारीरिक र भावनात्मक उत्पीडनका अनुभवहरू पनि बोकेका छौँ । "सबलाङ्ग" पुरुष तथा महिलाले जस्तो हामीलाई घरभित्र र समाजमा छलफल तथा निर्णय गरिने प्रक्रियामा हतपत्ती सहभागी गराइँदैन ।

तर अहिले हाम्रो सबैभन्दा ठूलो समस्या भनेको आत्मसम्मानको अभाव रहेको छ । हामीलाई समाजले हाम्रो आफ्नो कुनै महत्त्व नभएको कुरा सिकाएको छ । सामान्यतः हामीहरू विवाह गर्न अयोग्य, बच्चा जन्माउन नसक्ने र महत्त्वपूर्ण काम गर्न नसक्ने ठानिन्छौँ । त्यसकारण हामीलाई बेकामे तथा मूल्यहीन ठानिएको छ । हाम्रै आफ्नो परिवारमा पनि हाम्रो महत्त्व धेरै छ भनी प्रमाणित गराउन सकेमात्र हामीलाई परिवार तथा समाजले स्विकार्न सक्दछ ।

– डोरमा हेन्करो, घाना

कुनै पनि महिला अपाङ्गता भएका हुन् वा सबलाङ्ग तिनलाई परिवार, स्कुल तथा समाजले राम्ररी सहयोग गरेका छन् भने उनमा स्वाभिमानको भावना हुन्छ । अपाङ्गता भएका कारणले उनलाई अरूभन्दा हेय दृष्टिले हुर्काइएको छ भने आफ्नो महत्त्व बुझेर काम गर्न उनलाई कठिनाइ पर्दछ । यस्ता महिलाहरूलाई उनीहरू पनि काम गर्न सक्छन् भन्ने प्रेरणा दिएर उनीहरूमा हीनतावोध जागृत हुन नदिई आत्माबल बढाउनुपर्छ । यो काम गर्न सजिलो छैन तर बिस्तारै अघि बढ्न सकिन्छ ।

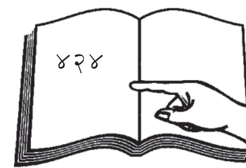


पहिलो खुड्किलो : अरूसित भेटघाट गर्नुहोस्, घरमा आउने पाहुना र छरछिमेकीको स्वागत गर्नुहोस् । सक्नुहुन्छ भने बजार जाने र मानिसहरूसित बातचित गर्ने गर्नुहोस् । यसो गर्दा अपाङ्ग र अरु महिलाहरूबीच खासै फरक नभएको महसुस हुन्छ । यसरी बाहिर जाने गर्नुभयो भने मानिससित भेटघाट गर्न र एकअर्कासँग कुरा गर्न सजिलो पर्छ ।

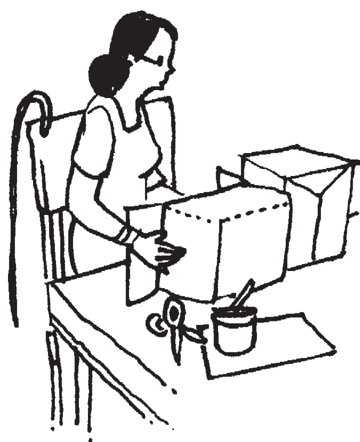
दोस्रो खुड्किलो : महिलाहरूको समूहमा घुलमिल हुनुहोस् । अरूसित कुरा गर्न थालेपछि आफ्ना सबल र दुर्बल पक्ष जान्न मद्दत पुग्छ । यस्ता समूहले महिलाहरूलाई निर्धक्क भएर कुरा गर्न सुरक्षित ठाउँ बन्दोबस्त गर्न सक्छ । समूहभन्दा बाहिर गर्न नसकिने कतिपय कुराहरू यस समूहभित्र गर्न सकिन्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूहमा सम्मिलित हुन अथवा त्यस्तो समूह बनाउन सक्रिय हुन सकिन्छ । त्यस्ता समूहमा अपाङ्गताले गर्दा आइपरेका समस्याहरूको बारेमा आफ्ना विचार र अनुभवहरू आदान-प्रदान गर्न गरेर दुःख र सुखमा एकअर्काको सहयोगी हुन सकिन्छ ।

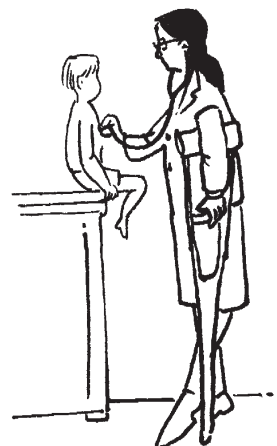
कसरी आत्मनिर्भर बन्ने भनी एकअर्कामा सिक्न/सिकाउन पनि सकिन्छ । विश्वमा अपाङ्गता भएका महिलाहरू डाक्टर, नर्स, शिक्षक, व्यापारी, लेखक, किसान तथा सामुदायिक सङ्गठनकर्ताहरू समेत रहेका छन् । एकअर्काको सहयोगले अरू महिलाहरूले जस्तै सुनौलो भविष्य बनाउन सकिन्छ ।



सहयोगी समूह







के गर्न सकिंदैन होइन,
के गर्न सकिन्छ ?
निश्चय गर्नुहोस्

आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार गर्ने

अपाङ्गता भएकी महिलाका स्वास्थ्य समस्याहरू प्राविधिकरूपले रुपले अरू महिलाहरूका भन्दा खासै फरक हुदैनन् । ती समस्याहरूका बारेमा यस किताबका विभिन्न भागहरूमा चर्चा गरिएको छ । यहाँ भने अपाङ्गता महिलाहरूले अपाङ्ग भएका कारणले नै बेहोर्नु पर्ने स्वास्थ्य समस्याका बारेमा मात्र उल्लेख गरिएको छ ।

बिरामी भएको थाहा पाउने

अपाङ्गता भएका केही महिलाहरू आफूलाई कहिलेदेखि स्वास्थ्य समस्या सुरु भएको हो बताउन सक्तैनन् । (उदाहरणकै लागि पाठेघर संक्रमणको कारणले दुखेको महसुस गर्न नसक्ने पनि हुन्छन् तर आफ्नो योनीद्वारबाट दुर्गन्धित पानी आएको छ भनी थाहा पाउन चाहिँ सक्छन् ।)

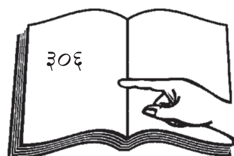
महिलाहरूले नै आफ्नो शरीरका बारेमा अरूले भन्दा बढी बुझ्न सक्दछन् । त्यसैले यदि शरीरमा अस्वाभाविक वा अप्ठ्यारो भएको छ या शरीरमा कुनै प्रतिक्रिया देखापरेको छ अथवा कुनै भागमा दुख्यो भने यसको कारण के हो भन्ने पत्ता लगाउनुपर्छ । आवश्यक पर्‍यो भने परिवारका कुनै अन्य सदस्य, डाक्टर, नर्स, साथी या स्वास्थ्यकर्मीहरूसित सहयोग लिनुपर्छ ।

छालाको स्याहार

➤ *मेरुदण्डमा चोटपटक लागेको व्यक्तिको मृत्युको मुख्य कारण नै ओछ्यानमा घस्रिएर हुने घाउ (Pressure sores) हो ।*

सँधैभरि वा अधिकांश समय बस्ने र सुत्ने गर्दा ओछ्यानमा जिउ घस्रिएर वा थिचिएर घाउ हुनसक्छ । खासगरी शरीरको हड्डी देखिने भाग कुर्सी या खाटका बीचमा निरन्तर रगोटिँदा रक्तनलीहरू थिचिएर छालामा राम्ररी रक्तसञ्चार हुन सक्दैन र यसैकारण घाउ बन्न सुरु हुन्छ ।

हलचल नगरी धेरै समय बस्दा पनि छालामा राता या नीला धब्बाहरू देखिन थाल्छन् । यसरी लगातार थिचिइ रह्यो भने शरीरभित्र घाउ हुँदै जान्छ र त्यो घाउ बाहिरतिर फैलिँदै जान्छ । उपचार नगरे छाला मर्न पनि सक्छ ।



घाउको स्याहार

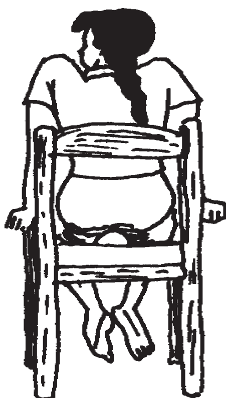
उपचार :

यस्तो घाउको उपचार गर्ने जानकारी ३०६ पेजमा हेर्नुहोस् ।

रोकथाम :

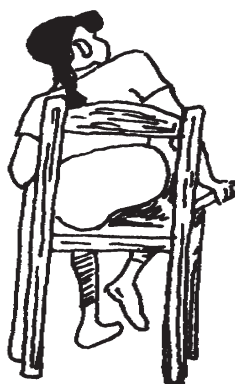
- दुईदुई घण्टामा कोल्टे फेर्ने, यदि चटपटाउन सकिन्न भने कसैसँग सुताइको आसन बदल्न सहयोग लिनुपर्छ ।

दिनभर बस्नु हुन्छ भने ...

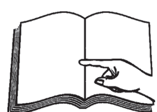


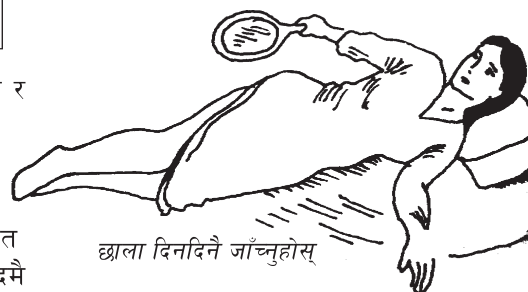
... वा कहिले एकातिर कहिले अर्कातिर उठाउने गर्नुहोस् ।

बेलाबेला कुर्सीमा हातले टेकेर पिंधलाई उठाउने गर्नुहोस्...



- बिछ्यौना नरम हुनुपर्छ । यसो गर्दा छालामा कम दबाब पर्छ । सुत्ने, बस्ने कुशन वा डसना बनाउँदा हाड नघोटिने बनाउन भित्रपट्टि तोरी या धान राखेर बनाउन सकिन्छ । तर त्यसभित्रको तोरी या धान बेलाबेलमा फेरिरहनुपर्छ ।
- दैनिक शरीरको सम्पूर्ण भाग परीक्षण गर्नुपर्छ । आफ्नो पछाडिपट्टिको भाग हेर्नलाई ऐना प्रयोग गर्न सकिन्छ । यदि त्यहाँ कुनै रातो या कालो दाग देखियो भने छाला सामान्य नदेखिएसम्म त्यो ठाउँ थिचिने गरी सुत्नु या बस्नु हुँदैन ।


स्वस्थ रहनका लागि खाना १६५
मासिक रक्तस्राव ४८
स्वस्थ रहन १४९



छाला दिनदिनै जाँच्नुहोस्

- फलफूल, सागसब्जी र प्रोटिनयुक्त खाना प्रशस्त खाने गर्नुपर्छ ।
- महिनावारी हुँदा रगत सोस्नका लागि एकदमै नरम कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- हप्तामा २-३ चोटी नुहाउने प्रयास गर्नुपर्छ । आफ्नो छाला सुक्खा राख्ने पुछ्नु होस् तर नरगड्नु होस् । छालालाई नरम र कोमल बनाउने हुनाले तेलजस्ता वस्तु प्रयोग गरेर मालिस नगर्नुहोस् । छालामा **कहिल्यैपनि** रक्सीले मालिस नगर्नुहोस् ।

व्यायाम



कुनै-कुनै महिला (उदाहरणका लागि वाथ, हृदयाघात भई पक्षाघात भएका वा वृद्ध भएका) हरूलाई हातखुट्टाका जोर्नीहरू राम्ररी चलाउन कठिनाइ पर्दछ । यस्तो भएमा धेरै समयसम्म हात वा खुट्टा नचलाउँदा कुनै-कुनै मांसपेशी छोटो हुनसक्छ या कुनै-कुनै अङ्ग राम्ररी तन्कन सक्दैन । छोटा मांसपेशीहरूका जोर्नीहरू दरा भएर तन्काउन र खुम्च्याउन नसकिने हुन्छन् । यसलाई संकुचन (Contracture) भनिन्छ । संकुचनको कारणले पीडा पनि हुनसक्छ ।

यस्तो संकुचन हुन नदिन तथा मांसपेशीलाई बलियो बनाउन हरेक दिन हातखुट्टाको व्यायाम गराइदिने व्यक्ति खोज्नुहोस् । आफ्नो शरीरका प्रत्येक अङ्गहरू चलखेल गर्न सक्छन् सक्तैनन्, निश्चित गर्नुहोस् । यदि शरीरको कुनै भागमा पहिलेदेखि नै संकुचन भएको छ भने जोर्नीलाई सोझो पार्न कठिन हुन्छ तर तल देखाइएका व्यायामहरू गर्नाले त्यो संकुचनलाई कम गरी जोर्नीहरूलाई सजिलै चलाउन सक्ने र मांसपेशीहरूलाई मजबुत बनाउन मद्दत पुग्छ ।

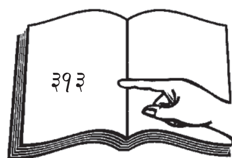
संकुचन हुन नदिने र मांसपेशी मजबुत बनाउने व्यायामका केही उदाहरणहरू

अगाडिबाट गोडा उठाउने व्यायाम	घुँडा खुम्च्याउने	दह्रो पारेर उचाल्ने	
पछाडिबाट गोडा उठाउने व्यायाम	पछिल्तिर खुम्च्याउने	खुट्टा तन्काउने	
पैतालाको व्यायाम	पैताला तनक्क तन्काउने	विश्राम गर्ने	
पाखुराको व्यायाम	खुम्च्याउने	तन्काउने	सिधा माथि उठाउने

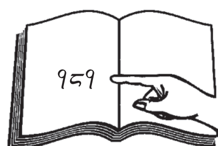
महत्त्वपूर्ण कुरा : जोर्नी धेरै समय खुम्च्याइराखेको छ भने बिस्तारै ब्यायाम गर्नुहोस् । सिधा पार्न एकै चोटी धेरै बल नगर्नुहोस् ।

यौनिकता र यौनस्वास्थ्य

➤ *तपाईंबाट अरूले फाइदा उठाउने कुरामा सजग हुनुहोस् नत्र हिंसा र दुर्व्यवहारबाट बच्न तपाईलाई कठिनाइ पर्नसक्छ ।*



हिंसा



यौन स्वास्थ्य

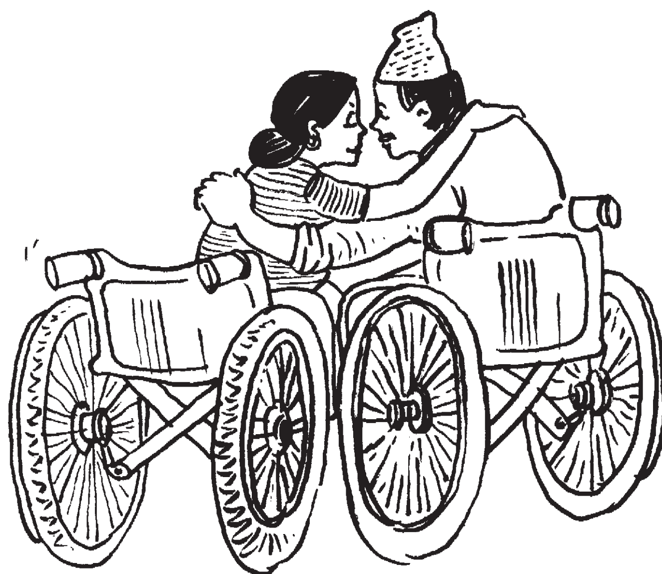
मान्छेहरू अपाङ्गता भएका महिलाहरूमा यौन चाहना हुँदैन र हुनु पनि हुँदैन भन्ने ठान्दछन् । अपाङ्गता भएका महिलाहरू मित्र, प्रेमिका तथा आमा नबनून् भन्ने धारणा राख्ने गर्छन् तर अरू महिलाहरू जस्तै अपाङ्गता भएका महिलाहरूमा पनि आत्मिय सम्बन्ध र यौन सम्पर्क राख्ने चाहना हुन्छ ।

यदि जन्मजात वा सानै छँदा अपाङ्गता भएको भए आफूमा यौन आकर्षण छ भन्ने कुरा मान्न कठिन पर्नसक्छ । यस्तो अवस्थामा अपाङ्गता भएका अन्य महिलाहरूले कसरी यौन सम्बन्धी डरहरू हटाउन सफल भए भने बारेमा छलफल गरेर पनि धेरै कुरा जान्न सकिन्छ । तर यी कुरा बुझेर पनि आफ्नो सानै देखिको विस्वास हटाउन समय लाग्छ ।

यदि भर्खरै अपाङ्गता भएको छ भने अपाङ्गता हुनु भन्दा अगाडि यौनको चाहना राख्ने वा यौन सम्बन्ध भैसकेको व्यक्ति हुनसक्छ तर अपाङ्गता भैसकेपछि यौनकार्यलाई नियमित गर्न सकिँदैन भन्न हिचकिचाउन सक्नुहुन्छ । अपाङ्गताको कारणले आफूमा यौन सम्बन्धका लागि आकर्षण नरहेको विचार आउन सक्छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाले यौनिकताबारे लेखिएका कुराहरू पढ्दा त्यही ज्ञान पाउँछन् जुन सबलाङ्ग महिलाहरूले प्राप्त गर्छन् । त्यस्ता महिलाहरूले असल र भर पर्न सकिने शिक्षक-शिक्षिका, स्वास्थ्य कार्यकर्ता र अन्य अपाङ्गता भएका महिलाहरूसँग यौनिकताबारेमा छलफल गर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ ।

अपाङ्गता भएका जोडी (दम्पति) ले एकअर्कालाई प्रसन्न राख्न अनेक प्रयोगहरू गर्नुपर्छ । जस्तै- सम्भोगको समयमा हात वा जननेन्द्रियमा कुनै संवेदनशीलता उब्जेन भने कान, घाँटी वा स्तन जस्ता शरीरका अरू अङ्गहरूको स्पर्शले पनि यौनइच्छा जगाउन सक्छ । यसरी पनि अपाङ्गताले हुनसक्ने यौनअसुविधालाई कम गर्न सकिन्छ वा यस क्रममा आसन बदलेर पनि आनन्द लिन सकिन्छ । जोडीका बीच यौनका बारेमा खुलेर चर्चा हुने गरेको छ भने यौन सम्बन्ध अरू सन्तुष्टिपूर्ण हुन्छ ।



परिवार नियोजन

धेरैजसो अपाङ्गता भएका युवतीहरू यौन र परिवार नियोजनको बारेमा केही थाहा नपाइकनै हुर्कन्छन् । अझ अपाङ्गता भएका कतिपय महिलाहरू त यौनआनन्दको अनुभूतिबिना नै गर्भवतीसमेत बन्छन् । तर यौन सम्पर्क राख्दा तपाई गर्भवती हुन चाहदिनन् भन्ने परिवार नियोजनको साधनका बारेमा जानकारी लिएर, ती साधन प्रयोग गर्नु पर्छ ।

परिवार नियोजन

कन्डम
शुक्रकिटनाशक फिँज चक्की
डाइफ्राम
महिला कन्डम
लगातार दूध चुसाउनु
पिल्स
इम्प्लान्ट्स
सुई
आइयुडी
म्यूकस विधि



परिवार नियोजनको कुनचाहिँ विधि उपयुक्त हुन्छ भनेर निर्णय गर्न तलको मार्गनिर्देशन उपयोगी हुनसक्छ :

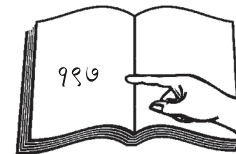
हृदयाघात भइसकेको छ अथवा हिँड्डुल गर्न सकिन्न भने चक्की (पिल्स), सुई, इम्प्लान्ट (नरप्लान्ट) जस्ता हार्मोनयुक्त विधि अपनाउनु हुँदैन । यसले रगतमा असर गर्नसक्छ ।

यदि पेटको छालामा छुँदा छोएको अनुभव हुदैन भने आईयुडी (Intra-Uterine Device) प्रयोग नगर्नुहोस् । आईयुडी राख्दा राम्रो-सँग राखिएन भने वा यौनरोग लाग्ने खतरा छ भने संक्रमण हुनसक्छ । छाला लाट्टिएका कारण संक्रमण भएको पनि थाहा हुँदैंन ।

यदि हात राम्ररी चल्दैन भने अवरोधक विधिहरू जस्तै डायफ्राम वा फिँज चक्की प्रयोग गर्न गाह्रो हुन्छ । पतिसँग ती साधनहरू प्रयोग गर्नका लागि सहयोग लिनु सकिन्छ ।

यदि अपाङ्गतामा समयानुसार परिर्वतन आईरहन्छ भने, त्यसैअनुसार परिवार नियोजनको विधि पनि बदल्नुपर्छ ।

➤ *कन्डमले गर्भ रोक्ने मात्र होइन, एचआइभी/एड्सलगायत यौन रोगहरूको रोकथाम गर्छ ।*



परिवार नियोजन

गर्भ र अपाङ्गता



अपाङ्गता भएका महिलाले पनि गर्भवती भएर स्वस्थ र हृष्टपुष्ट बच्चा जन्माउन सक्छन् । त्यस्ता महिलाहरूलाई खास गरेर लौरो टेकेर हिँड्नुपर्ने र शरीरलाई राम्रोसँग चलाउन नसक्ने अपाङ्गता भएकाहरूलाई यहाँ केही सुझाव दिएको छ :

- पेट बढ्दै जाँदा शरीरको सन्तुलनमा पनि परिवर्तन आउँदै जान्छ । यस्तो बेलामा लौरो वा ह्विल चियरको प्रयोग गरेर लड्नबाट बच्न सकिन्छ ।
- कतिपय गर्भिणी महिलाहरूलाई कब्जियत हुनसक्छ । यस्तो बेलामा कहिलेकाँही राम्ररी दिसा निर्खार्न डूस विधि (Bowel Program) अपनाउन सकिन्छ । । (पेज नं. ३७२ मा हेर्नुहोस्) ।
- **प्रसव व्यथा लागेको बेला** व्यथाको दुखाइ थाहा पाउन सकिन्न । भएन भने तल्लो पेटको आकार बदलिएको हेरेर तल्लो पेट खुम्चिएको (Contraction) गन्नुपर्छ ।
- जोर्नीहरू अररो हुनुबाट बचाउन र मांसपेशीहरू बलियो बनाउन पेज नं. १४२ को व्यायाम सकेसम्म गर्नुपर्छ ।
- गर्भ र प्रसवबारे अरू जानकारीका लागि पेज नं. ६७ हेर्नुहोस् ।

व्यक्तिगत सुरक्षा



आत्म सुरक्षा

सपाङ्गका तुलनामा अपाङ्गता भएका महिलाहरू आत्म रक्षाका लागि अलि कमजोर हुने हुँदा हिंसा र दुर्व्यवहार बढी हुन सक्ने हुन्छ। तर अपाङ्गता भएकी एउटी महिलाले आफ्नो सुरक्षाका लागि धेरै कुराहरू गर्न सक्छिन्। ती महिलाहरूले तल लेखिएका कुराहरूमा ध्यान दिएमा धेरै नै मद्दत पुग्न सक्छ :

- यदि तपाईं कुनै सार्वजनिक स्थानमा हुनुहुन्छ र कसैले तपाईंलाई आक्रमण गऱ्यो भने मद्दतका लागि जोडले कराउनुहोस्।
- वैसाखी, लौरो वा हातमा जे छ त्यसले आक्रमणकारीमाथि प्रहार गर्नुहोस्।
- आइलाग्ने मान्छे परिवारको सदस्य नै रहेछ भने त्यसबारे घरको अर्को सदस्यलाई जानकारी दिनुहोस्। यसबारेमा अपाङ्ग भएका महिलाहरूको समूहमा छलफल गर्नु पनि राम्रो हुन्छ।



सुस्त मनस्थिति भएका महिलाहरूका लागि विशेष हेरचाह

ढिलो कुरा बुझ्ने वा ढिलो सिक्ने सुस्त मनस्थिति भएका महिलाहरूलाई विशेष हेरचाहको आवश्यकता पर्दछ। उनीहरू सामान्य किसिमले आफ्नो सुरक्षा गर्नसक्दैनन्।

यदि परिवारमा यस्ता महिलाहरू छन् भने उनीहरूलाई दुराचारी मान्छेका बारेमा खुला रूपमा बताउनुपर्छ। कस्तो बेलामा कसरी छोएको वा समातेको आशय के हुन्छ, खुला रूपमा भन्नुपर्छ। सार्वजनिक वा एकान्त स्थलमा कसरी सुरक्षित हुने भन्ने बताउनुपर्छ। उनीहरूलाई मन नपर्ने कुरा कसैले गरेको वा भनेको रहेछ घरका सदस्यलाई त्यो कुरा बताई दिनुपर्छ। कसरी 'नाईं' भनेर उम्कने वा कसरी आफ्नो सुरक्षा गर्ने भन्ने कुरा सिक्न उनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ।

सुस्तमनस्थितिका महिला तथा किशोरीहरूलाई यौनसम्पर्कबाट सर्ने रोगहरू र गर्भधारण बारे पनि राम्ररी बताउनुपर्छ। यसबाट कसरी जोगिने भन्ने जानकारी दिनुपर्छ (पेज २६३ र २२६ हेर्नुहोस्)। तर सुष्तमनस्थितिका महिला र किशोरीहरूलाई कैदीलाई जस्तो व्यवहार कदापि गरिनु हुन्न। सुरक्षित रहेको अवस्थासम्म उनीहरूलाई घरबाहिर वा बजार वा खेतबारीमा जान दिनुपर्छ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

अपाङ्गता भएका महिलाहरूको जीवनस्तर उकास्नका निमित्त उनीहरूलाई स्वास्थ्य शिक्षा तथा स्वतन्त्र रूपमा हिँडडुल गर्न सक्ने क्षमता र रोजगारीको अवसर चाहिन्छ। यी चिजहरूको प्राप्तिका लागि सबभन्दा पहिला त अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूह निर्माण गरिनुपर्छ। समुदायमा परिवर्तन गरेर सबैको जीवनलाई उकास्न सक्ने निर्णय गरिनुपर्छ। समूहमा बसेर समुदायभित्र सबैको जीवनलाई उकास्न के-के कुराहरूमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ भनेर निर्णय लिन सकिन्छ।

केही सुझावहरू

- लेखपढ गर्न नसक्ने महिलाहरूका लागि साक्षरता कक्षा सुरु गर्नुहोस्।
- आयआर्जन हुने परियोजनाहरूको थालनी गर्न (कम ब्याज दरको ऋण वा अनुदानबाट) कोष खडा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसले रोजगारीको सिर्जना गर्नसक्छ।
- समूहका रूपमा, स्थानीय प्रशासन (निकाय) मा निम्न मागहरू गर्नुहोस् :
  - गाउँमा खानेपानीको आपूर्ति, स्वास्थ्य चौकी र विद्यालयको निर्माण गरेर अन्धा तथा बहिराहरूलाई यी सेवाहरू सुगम र सुलभ बनाइयोस्।
  - अपाङ्गताबारे बढी जानकारीका निम्ति पाउन सकिने पुस्तकालय स्थापना गर्न सहयोग गरियोस्।
  - अपाङ्गहरूलाई उचित सहयोग र आवश्यक उपकरणहरू उपलब्ध गरियोस्।

  समूहले के गर्नसक्छ भन्नेबारे अरू स्पष्ट हुन घाना देशका महिला समूहको कार्य हेरौं :

➤ समूहले मिलेर के के काम गर्ने भनेर छलफल गर्नुपर्छ सबैजनाको एक मत भएपछि कुनै काम गरियो भने सफलता हासिल हुन्छ।

यस समूहमा आबद्ध भएपछि हामीले जीवनको एउटा नयाँ मूल्य, अर्थपूर्ण बाटो र आफ्नो अधिकारका लागि सङ्गठित हुने एउटा अवसर पाएका छौं।

सबैजसो सदस्यहरूले बुन्ने, सिउने, मैनबत्ती बनाउने, जुत्ता मर्मत गर्ने, डालो बुन्ने र टाइप गर्नेजस्ता सीपहरू सिकेका छौं।



हाम्रा अन्य कार्यकलापहरू यस्ता छन् :

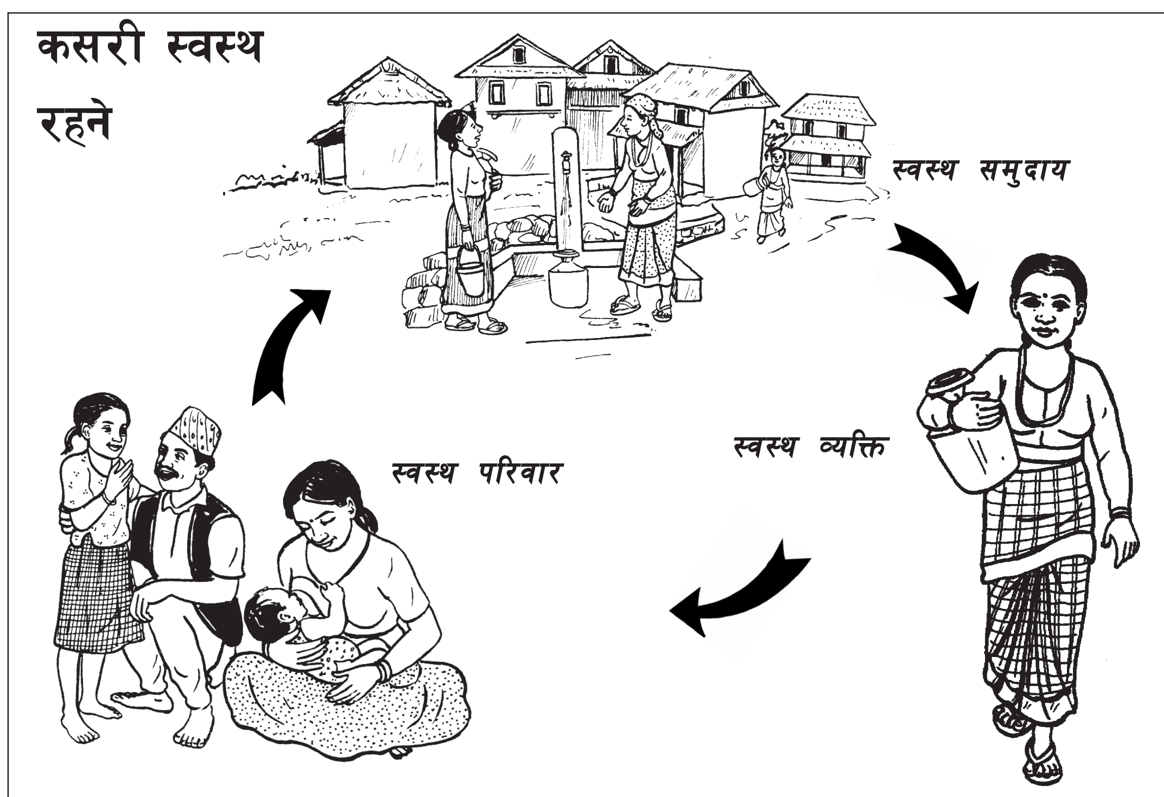
- अपाङ्गता भएका महिलाहरू सामुदायिक गतिविधिमा संलग्न हुने।
- अपाङ्गता भएकाहरूलाई सहयोगी (उपयोगी) हुनसक्ने सामग्री र अवसरको छनोटका लागि अविभावक तथा शिक्षकहरूसँग छलफल गर्ने।
- सदस्यहरूलाई आवश्यक पर्ने ह्विलचियर, काम गर्ने उपकरण र अपाङ्गतालाई सहयोगी हुने सामान (Disability aids) उपलब्ध गराउन अन्य सहयोग प्राप्तिका लागि आवश्यक आर्थिक स्रोतको खोजी गर्ने।

अपाङ्गता भएका महिलाहरूबीचको मित्रता र विश्वासले अनेक नयाँ विचारहरू जन्माउँछ। हामी हाम्रै प्रयत्न-बाट उत्साहित भएका छौं र आफ्नै लागि समूह चलाइरहेका छौं। यसले हामीलाई अपाङ्गता भएका महिलाहरूको छबि उज्ज्वल बनाउन मद्दत मिलेको छ।

माथिका महिलाहरूले जस्तै समूहमा काम गर्दा तपाईंलाई पनि स्वतन्त्र र उत्पादनशील जीवन प्राप्त हुन्छ। आफ्नो इच्छा बेगर तपाईंले घरभित्रै थुनिएर बस्नुपर्दैन। जीवनमा एउटा सपना सजाउनुहोस्। त्यो सपना एउटा रोजगारी हुनसक्छ अथवा एउटा कुनै व्यक्तिसँग राम्रो सम्बन्ध हुनसक्छ अथवा आमा बन्ने चाहना पनि हुनसक्छ। त्यसलाई पूरा गर्न कोसिस गर्नुहोस्।

भाग– १०

यस भागमा



यस पुस्तकमा धेरैजसो स्वास्थ्य समस्याहरू के हुन् र तिनका बारेमा के गर्न सकिन्छ भनी छलफल गरिएको छ। पोषिलो खानेकुरा, सरसफाइ, शरीरलाई आराम राखेर र महिला स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गरेर यी समस्या कम गर्न सकिन्छ। यस अध्यायमा एउटी महिला, उनको परिवार र सिङ्गो समुदायले रोग लाग्नबाट जोगिन के-के गर्न सकिन्छ भनी वर्णन गरिएको छ।

हुन त महिलाहरूको लागि स्वस्थ रहन त्यति सजिलो छैन। महिलाहरू परिवार र समुदायको स्वास्थ्यका निम्ति मरिमेटेर काम गर्छन् तर उनीहरू आफ्नै स्वास्थ्यका निमित्त भने समय, पैसा र शक्तिको अभावको सामना गर्छन्। सुरुदेखि धेरैजसो महिलाहरूलाई अरुको लागि काम गर्नुपर्छ भनेर सिकाएको हुनाले नै उनीहरू परिवारको सेवामा ध्यान दिँदादिँदै आफ्ना लागि समय नै पाउँदैनन्। परिवारको सीमित स्रोत पनि प्रायःगरी केटाकेटी र लोग्नेमान्छेमाथि नै खर्च हुन्छ।

यति हुँदाहुँदै पनि रोग लागिसकेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नु अगाडि नै तिनको रोकथाम गरेमा धेरै दुःख र झन्झटबाट बच्न सकिन्छ। यस्तो रोकथाम गर्नमा गरेमा धेरै समय र पैसा पनि लाग्दैन। यस किसिमको स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथामले महिला र उनको परिवारको स्वास्थ्य राम्रो बन्ने हुनाले पछि गएर जीवन बाँच्न सजिलो र राम्रो हुन्छ।

➤ *स्वस्थ समुदायले महिलालाई स्वस्थ रहन मद्दत पुऱ्याउँछ। स्वस्थ महिलाले परिवारको राम्रो हेरविचार गर्न सक्छिन्। स्वस्थ परिवारले आफ्नो समुदायमा बढी योगदान पुऱ्याउन सक्छन्।*

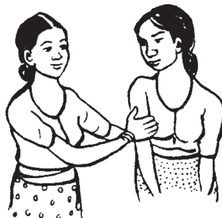

१६५
राम्रो स्वास्थ्यका लागि खाना

सरसफाइ

➤ *विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरु भिन्न-भिन्न तरिकाले सर्छन् । उदाहरणका लागि टी.बी. हावाबाट सर्छ भने जुम्रा र लुतो कपडा र तन्नाबाट सर्छ ।*

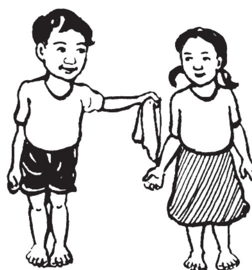
धेरैरोगहरू एक मानिसबाट अर्को मानिसमा सर्ने किटाणुहरूले फैलाउँछन् । यहाँ किटाणु सर्ने केही साधारण तरिकाबारे बताइएको छ :

- विरामी (संक्रमित व्यक्ति) लाई छुँदा ।



- हावाबाट : जस्तै कुनै मान्छेले खोक्दा उछिट्टिएको थुक (र्‍याल) को सानो छिटाबाट किटाणुहरू मानिस वा बस्तुहरूमा सर्छन् ।





- फोहोर लुगाहरू वा तन्नाबाट ।



- कीरा अथवा जनावरको टोकाइबाट ।



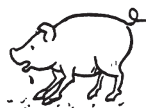
- फोहोर खानाबाट ।

समुदायको सरसफाइ, घरको सरसफाइ र आफ्नै (व्यक्तिगत) सरसफाइबाट किटाणुको फैलावट रोकी त्यसबाट रोगहरू रोक्न ज्यादै महत्त्वपूर्ण कुरा हुन सक्छन् । उदाहरणका लागि :

१. परजीवी (जुका) ले सताइएको मानिस, झाडापखाला लागेपछि खुला ठाउँमा दिसा बस्छ ।



२. सुँगुर वा अन्य जनावरले त्यो दिसा खान्छ ।



३. मानिसको बच्चा त्यस जनावरसँग खेल्छ र उसको शरीरमा पनि दिसा लाग्छ ।



४. केहीबेरपछि बच्चा रुन थाल्छ र उसकी आमा आएर फकाउँदै उसको हात आफ्नै कपडा (मजेत्रो, ओड्ने) ले पुछी दिन्छिन् । अब उनको हातमा पनि दिसा लाग्छ ।



५. आमाले आफ्ना हात नधोई परिवारका लागि खाना बनाउँछिन् । हात नपोलोस् भनी आफ्नै कपडाले खाना पकाएको भाँडो समाउँछिन् ।



६. परिवारले खाना खान्छ र सबै जनालाई पखाला लाग्छ ।



के गरेको भए त्यो परिवार रोगबाट जोगिने थियो ?

यदि त्यस परिवारले तल लेखिएका सावधानीहरू अपनाएको भए रोग लाग्नबाट बच्न सक्दथ्यो :

- त्यो मानिस चर्पीमा दिसा बस्न गएको भए ।
- सुँगुर वा अन्य जनावरलाई छाडा नछोडिएको भए ।
- आमाले आफ्नै कपडाले बच्चाको हात नपुछिदिएको भए र त्यही हातले खाना नछोएको भए ।
- आमाले बच्चाको हात सफा गरिदिएको भए र खाना पकाउनुअगि हात धोएको भए ।

समुदायमा सरसफाइ

समुदायका सदस्यहरूले सरसफाइको अवस्थामा सुधार ल्याउन मिलेर काम गरेमा साधारण स्वास्थ्य समस्याहरूमध्ये धेरैजसो समुदाय भित्रै समाधान गर्न सकिन्छ । यसबाट सबैलाई फाइदा हुन्छ, जस्तै :

पिउन र पकाउनका लागि सफा पानीको स्रोतको व्यवस्था गर्न मिलेर काम गर्नेः समुदायका सदस्यहरूले सजिलै पानी प्राप्त गर्न पानी पँधेरो नजिकै हुनुपर्छ ।

पिउने र पकाउने पानी सफा राख्न :

- गाईबस्तुलाई पानीको स्रोतनजिक जान नदिने । आवश्यक परे त्यस स्रोतवरिपरि बार लगाउनुपर्छ ।
- पानीको स्रोतनजिकै नुहाउने, लुगा धुने, भाँडाकुँडा माझ्ने काम गर्नु हुँदैन ।
- पानीको स्रोतनजिकै दिसा र फोहोर फाल्नु हुँदैन ।



सफापिउने पानीले पखाला र परजीवीबाट जोगाउछ ।

सुरक्षित उपायले फोहोर मैलाको व्यवस्था गर्ने : सकिन्छ भने फोहोर मैलालाई पुर्नुहोस्, मलखाद बनाउनुहोस् वा डढाउनुहोस् । पुर्नुहुन्छ भने खाडल अलि गहिरो बनाउनुहोस् यसो गर्दा जनावरहरू र किरा-फटयाङ्ग्राहरू त्यो फोहोरसम्म पुग्न सक्तैनन् । यदि फोहोर जमिनमाथि नै थुपार्नुभएको छ भने त्यसलाई बारबेर गर्नुहोस् र झिँगाहरू नपसुन् भनी माटोले छोप्नुहोस् साथै खतरनाक विषादीहरू ठीक तरिकाले नष्ट गर्नुहोस् । जस्तै प्लास्टिकले बनेका सामानहरू घरनजिकै डढाउनुभएमा त्यसको धुवाँले विशेषगरी केटाकेटी, बुढाबुढी र विरामीहरूलाई नराम्रो असर गर्छ किनभने यो धुवाँ विषालु हुन्छ ।

➤ खेरगएको खानेकुराबाट बनेको खाद मल आफ्नो खेतबारीमा लगाउनुहोस् ।

जमेको पानीलाई बगाउने : लुगा र भाँडाकुँडा धुने ठाउँहरूमा खाल्टो, टायर र खुला भाँडाहरूमा जमेको पानी बगाइदिनुपर्छ । औलो र डेङ्गुजस्तो ज्वरो लामखुट्टेले फैलाउँछन् । लामखुट्टेले जमेको पानीमा नै फुल पार्छन् र संख्या बढाउँछन् । सकिन्छ भने झूल लगाएर सुत्ने गर्नुहोस् ।

चर्पी बनाउन आफ्नो समुदायका सदस्यहरूलाई सङ्गठित गर्ने : चर्पी कसरी बनाउने भनेर जान्नका लागि अर्को पन्ना हेर्नुहोस् ।

➤ *चर्पी बनाउनेबारे अझ बढी जान्नका लागि **डाक्टर नभएमा** भन्ने किताब हेर्नुहोस् ।*

➤ *दिसा बसिसकेपछि दुर्गन्ध फैलन नदिन र झिङ्गा भन्कन नदिन अलिकति माटो, खरानी वा चुना हाल्ने गर्नुहोस् ।*

चर्पी कसरी बनाउने

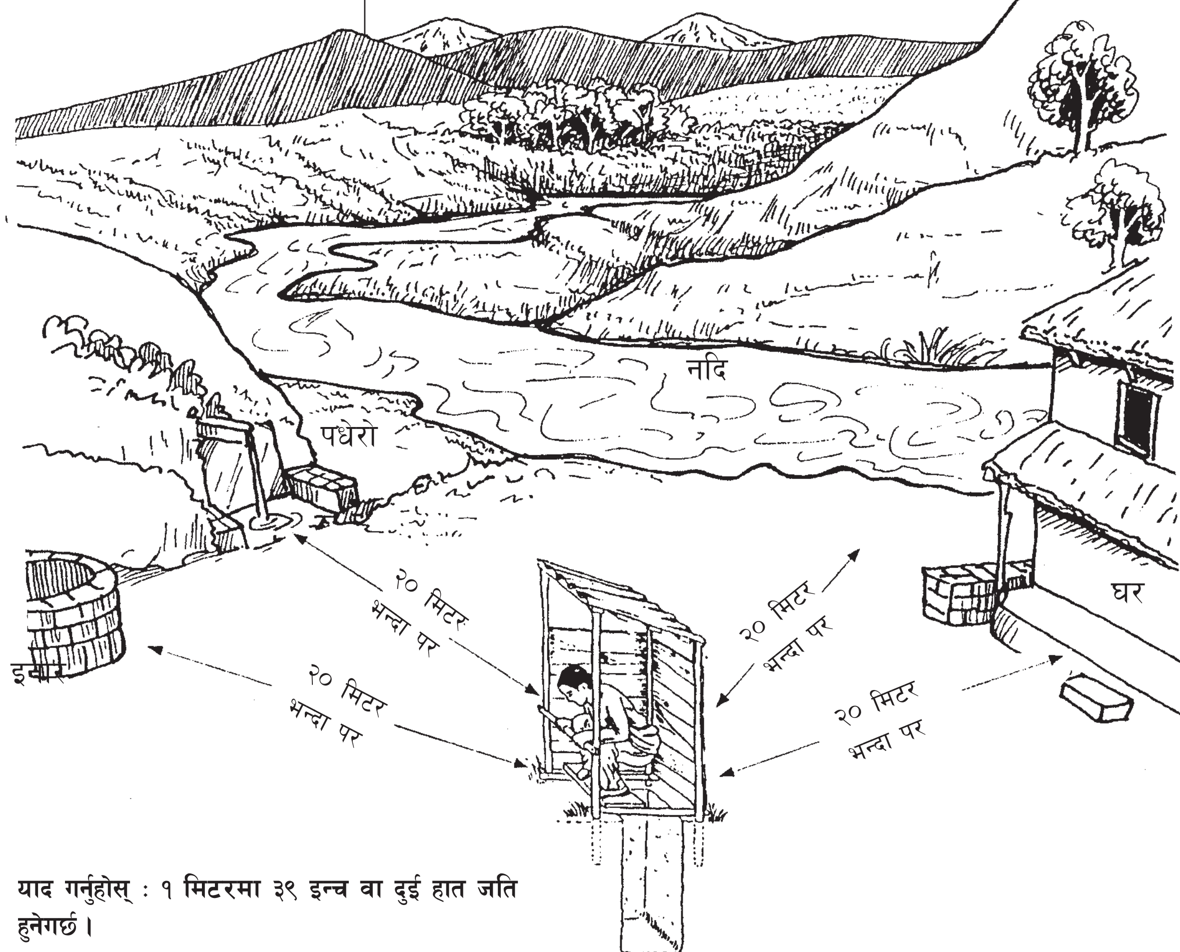
१. १.५ मिटर चौडा, १.५ मिटर लामो र ३ मिटर गहिरो खाडल खन्नुहोस् । १ मिटरमा ३९ इन्च (२ हात जति) हुन्छ ।

२. २० सेमी चौडा ३० सेमी लम्बाइ भएको प्वाल छोडेर खाल्डोको पूरै मुखलाई दह्रोगरी छोप्नुहोस् ।

३. गाउँठाउँमै पाइने सामान लगाएर चर्पीको बारबेर गर्नुहोस् र छानो हाल्नुहोस् ।

चर्पी घर, इनार र धाराबाट कमसे कम २० मिटर भन्दा टाढा भएमा सुरक्षित हुन्छ । यदि मानिसहरूले पानी लिन जाने ठाउँवरिपरि नै चर्पी बनाउनु परेमा पानीको मुहान/मूलको माथिल्लोपट्टि होइन, तल्लोपट्टि बनाउनुहोस् ।





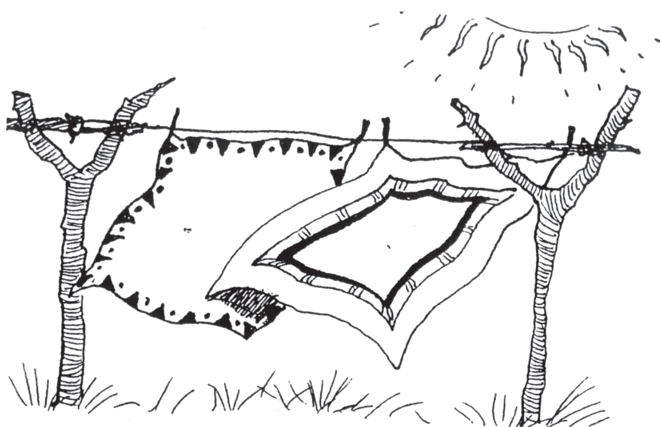
याद गर्नुहोस् : १ मिटरमा ३९ इन्च वा दुई हात जति हुनेगर्छ ।

घरभित्रको सरसफाइ

घरपरिवारका सदस्यहरू सँगै बस्नु पर्ने हुँदा रोगका किटाणुहरू सजिलै एक अर्कामा सर्ने गर्दछन् । कुनै पनि परिवारले तल लेखिएका काम गरेमा रोग फैलने सम्भावना धेरै कम भएर जानेछ ।

- खाना खाइसकेपछि पकाउने भाँडाकुँडा साबुन अथवा सफा खरानीले माझ्नुहोस् । यदि सकिन्छ भने ती भाँडाकुँडालाई घाममा ओभाउन दिनुहोस् ।
- घरभित्र (बस्ने ठाउँ) सधैं सफा गर्नुहोस् । भुइँ बढार्ने र पखाल्ने गर्नुहोस् । भित्ता, खाट र टेबलकुर्सीमुनि पनि सफा गर्नुहोस् । भित्ता र भुइँमा साङ्ला, उडुस र बिच्छीजस्ता किराहरू लुक्नसक्ने प्वालहरू छन् भने टाल्नुहोस् ।
- उपियाँ, उडुस र अन्य परजीवीहरू मास्न बिच्छ्यौना र लत्ताकपडा घाममा सुकाउनु होस् ।

➤ *घामको किरणले रोग लगाउने धेरै जसो किटाणुहरूलाई मार्छ ।*



- भुइँमा नथुक्नुहोस् । खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो नाक, मुख हात, कपडा वा रुमालले छोप्नुहोस् र त्यसपछि हात धुनुहोस् ।
- चर्पीमा दिसा-पिसाब गर्नुहोस् । केटाकेटीलाई पनि चर्पी जान सिकाउनुहोस् । यति गर्न नसके कम्तीमा पनि उनीहरूलाई दिसा-पिसाब गर्नका लागि घर र खानेपानीको स्रोतबाट टाढा पठाउनुहोस् ।

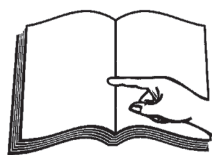
➤ *बच्चा वा घरपालुवा जनावरहरूले घरनजिकै दिसा गरे भने त्यो तुरुन्त सफा गरिहाल्नुहोस् ।*



व्यक्तिगत सरसफाइ

सकिन्छ भने दिनहुँ साबुनपानीले नुहाउनु (धुनु) ज्यादै राम्रो हुन्छ। नसके हप्तामा दुई चोटी नुवाए पनि हुन्छ। साथै :

- खाना पकाउनुअगि, खाना खानुअगि, दिसा-पिसाब गरिसकेपछि र केटाकेटी तथा रोगीको सेवा गर्नुअगि र पछि आफ्ना हात धुनुहोस्।
- यौनाङ्गहरू दिनहुँ सफा पानी र साबुनपानीले धुनुहोस्। तर डुस (Douche) अथवा योनी भित्र पानी हालेर पखाल्ने कहिल्यै नगर्नुहोस्। महिलाको योनीबाट निस्केको तरल पदार्थले स्वतः यौनाङ्गलाई सफा राख्छ तर डुस गर्दा यो पखाल्दा तरल पदार्थ बग्ने हुँदा उनको योनीमा संक्रमण हुनसक्छ।
- यौन सम्पर्कपछि पिसाब फेर्ने गर्नुहोस्। यसो गर्नाले पिसाब नलीको संक्रमणलाई रोक्न सकिन्छ तर गर्भ भने रोकिँदैन।
- दिसा बसिसकेपछि राम्ररी पुछ्नुहोस् वा सफा पानीले पखाल्नु होस्। दिसा जहिले पनि अगाडिबाट पछाडितिर पुछ्नुपर्छ। पछाडिबाट अगाडि पुछ्दा किटाणु र परजीवीहरू पिसाब नली र योनीमा पुग्न सक्छन्।



महिनावारी हुँदा आफ्नो हेरविचार गर्ने ५५
मूत्रप्रणालीको संक्रमण ३६५


ठीक तरिका

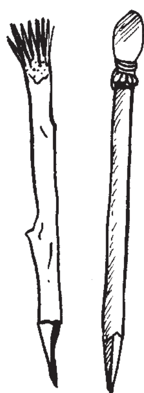

गलत तरिका

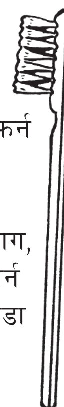
दाँतको सफाइ

दाँतको सफाइ गर्नु ज्यादै महत्त्वपूर्ण हुन्छ किनभने :

- खाना चपाउन र पचाउन बलिया दाँतहरूको आवश्यकता पर्दछ।
- दाँतको राम्रो सफाइ गरेमा दाँत दुख्ने (दाँतको पालिस पखालिएर बनेका प्वालहरू र गिजा सुन्निने, दुख्ने समस्याहरू रोक्न सकिन्छ।
- दाँतबाट पिप बग्नु भनेको गम्भीर संक्रमण भएको कारणले हो। र यो शरीरका अरू भागमा पनि फैलन सक्छ।
- जसले दाँतको राम्रो सफाइ गर्दैन, बुढेसकाल नहुँदै उसका दाँत झर्न सक्छन्।

दाँत दिनको दुईपटक राम्ररी सफा गर्नुपर्छ। यसरी सफा गर्ने गरेमा दाँतमा किरा लाग्नबाट बचाउन सकिन्छ। दाँतका बाहिरी भाग, भित्री भाग, दाँतका माझमा र गिजामुन्तिर पनि राम्ररी सफा गर्नुहोस्। दाँत सफा गर्न नरम खालको बुरुस प्रयोग गर्नुपर्छ वा दतिवन अथवा औंलामा खस्रो कपडा बेरेर दाँत सफा गर्न सकिन्छ। टुथपेस्ट हुनु राम्रो हो तर अत्यावश्यक होइन। नुन र सफा पानीले सफाइ गर्दा पनि हुन्छ।


दाँत सफा गर्न तपाईं आफैं बुरुस बनाउन सक्नुहुन्छ।



सफा पानी

सम्भव भएसम्म खाने पानी सबैभन्दा सफा स्रोतबाट लिनुपर्छ । यदि पानी धमिलो छ भने थिग्रन दिनुपर्छ र सफा पानी अर्को भाँडोमा खन्याई पिउनुअगि त्यसमा भएका किटाणुहरू तल भनिएको तरिकाले नष्ट गर्नुपर्छ । यस कामलाई पानीको शुद्धीकरण (Purification) भन्दछन् ।

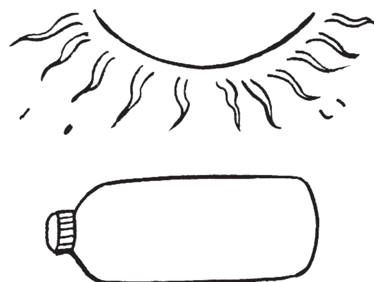
शुद्ध पानीलाई सफा भाँडोमा छोपेर राख्नुहोस् । खानेतेल राखेको भाँडामा पानी राख्नु परे राख्नुअगि भाँडोलाई साबुन र तातो पानीले राम्ररी सफा गर्नुहोस् । **किटनाशक औषधिहरू, रसायन र मट्टितेलजस्ता सामान राखेको भाँडामा कहिल्यै पनि पिउने पानी राख्नुहुँदैन ।** कम्तीमा हप्ताको एक पटक पानी राख्ने भाँडोलाई साबुन र सफा पानीले सफा गर्नुहोस् ।



पानी सफा भाँडामा छोपेर राख्नुहोस् र घरवरिपरि सफा राख्नुहोस् ।

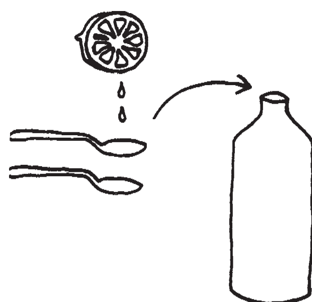
पानीलाई शुद्ध बनाउने केही सरल र सस्ता (कम खर्चिला) उपायहरू :

घामको किरणबाट : घामको किरणले धेरै हानिकारक किटाणुहरू मार्न सक्छ । यसरी पानी शुद्ध बनाउनका निमित्त पहिले सफा सिसा वा प्लास्टिकको भाँडामा पानी भर्नुहोस् । त्यसलाई दिनभरि (बिहानदेखि बेलुकासम्म) घाम लाग्ने खुला ठाँउमा राख्नुहोस् । (यदि तुरुन्तै खानेपानी चाहिएमा मध्यदिनको घाममा पानीको भाँडोलाई २ घण्टासम्म राखेर पनि काम चलाउन सकिन्छ)।



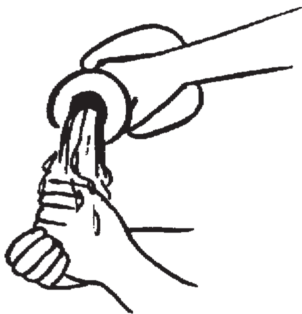
पानीमा किटाणुहरू पर्न नदिनका लागि केटाकेटी, धुलो र जनावरहरूबाट टाढा राख्नुपर्छ । प्रयोग गर्ने बेलामा पानी चिसो चाहिन्छ भने राति नै पानीको भाँडो घरभित्र ल्याउनुहोस् । एउटै भाँडोमा यस्तो पानी दुई दिनसम्म राख्न सकिन्छ । गरम हावापानी भएका ठाँउहरूमा पानी शुद्ध गर्ने यो तरिका धेरै काम लाग्छ ।

कागतीको रसले हैंजाको किटाणु मार्छ (तर अरू किटाणु भने होइन) । एक लिटर पानीमा दुई चम्चा कागतीको रस हालेर आधा घण्टा त्यसै छोडिदिनुहोस् ।



उमालेर : पानीलाई १ मिनेटसम्म उमाल्दा किटाणुहरूबाट सुरक्षित होइन्छ । त्यसैले चिसो पानी पिउन प्रयोग गरिने भाडामा र ाख्नु अघि पानी १ मिनट पुरै उमानुहोस् । उमाल्न धेरै खर्चिलो हुने हुनाले अर्को उपाय नभएमा मात्र यो विधि प्रयोग गर्नुहोस्





➤ हात राम्ररी धुनाले रोग फैलन रोकिन्छ । हात पुछ्न एउटा सफा टालो राख्ने गर्नुहोस् । त्यसलाई नियमित धोएर घाममा सुकाउने गर्नुहोस् ।



वा हात झट्कारेर घाममा सुकाउनुहोस् (ओभाउनुहोस्)

➤ *कुनै-कुनै समुदायमा माछा, मासु विशेष तरिकाले पकाइने गरिन्छ । जुन स्वास्थ्यको लागि सुरक्षित राखिन्छ*

खाने कुराको सुरक्षा

आन्द्रामा हुने धेरैजसो रोगहरू फोहर खानेकुराको कारणले लाग्ने गर्छन् । कुनै-कुनै बेला बाली काट्ने, अन्न थन्क्याउने मानिसहरूको हातबाट रोगका किटाणुहरू खानेकुरामा सर्दछन् । कहिलेकाँही हावामा भएका किटाणुहरू खानेकुरामा फैलन्छन् र त्यो खाना बिग्रन्छ । खाना राम्ररी नपकाएमा, नथन्क्याएमा पुरानो भएमा पनि यसो हुनजान्छ ।

खानामा किटाणुहरू नफैलिउन् भन्नका लागि :

- खाना पकाउनुअगि, खाना खानुअगाडि र केटाकेटीलाई खाना खुवाउनुअगि साबुनपानीले राम्ररी हात धुनुहोस् ।
- काँचै खाने फलफूल र तरकारीको बोक्रा ताछेर वा राम्ररी धोएर मात्र खानुहोस् ।
- खानेकुरामा थुकका छिटा पर्न नदिन खाना राखिएको ठाउँमा खोक्ने, थुक्ने, चुइगम र पानजस्ता चिजहरू चपाउने गर्नुहुँदैन ।
- काँचै खाइने खानेकुरासँग काँचो मासु, माछा आदि राख्नुहुँदैन ।
- मासु काटिसकेपछि हात, हतियार र अचानो राम्ररी पखाल्नुहोस् ।
- खानेभाँडाहरू जनावरहरूलाई चाट्न नदिनुहोस् । भरसक जनावरहरूलाई भान्छाकोठामा पस्न नदिनुहोस् ।
- बिग्रिएको खानेकुरा तुरुन्तै फाल्नुहोस् ।

खाना बिग्रनुका केही लक्षणहरू तल दिइएका छन् :

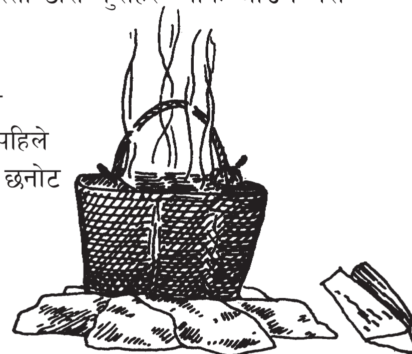
- नमीठो गन्ध ।
- खानाको रङ्ग परिवर्तन हुनु । (उदाहरणका लागि काँचो मासुको रङ्ग रातोबाट खैरोमा बदलिन्छ ।)
- नराम्रो गन्धसहित माथिल्लो तहमा धेरै फोका उठ्नु, जस्तै झोल भएका पुराना (बासी) तरकारीहरूमा देखिन्छ ।
- मासु तथा पकाएको खानेकुराको माथिल्लो तहमा काइ (लेउ) जम्नु ।

पकाएको खाना

खाना पकाउँदा त्यसमा भएका किटाणुहरू मर्छन् । सबै प्रकारका माछा, मासुहरू राम्ररी पकाउनुपर्छ । कुनै भाग पनि काँचो हुनुहुँदैन ।

जब खाना सेलाउन थाल्छ, तब किटाणुहरूले आक्रमण गर्न सुरु गर्छन् । यदि पकाएको दुई घण्टाभित्र खाना खाइँदैन भने त्यसलाई फेरि राम्ररी तताउनुपर्छ । झोल पदार्थहरू उम्लिने गरी र भातजस्ता ठोस कुराहरू बाफ आउने गरी तताउनुपर्छ ।

खानेकुराको छनोट : कुनै-कुनै बेला खानेकुरा थन्क्याउनु वा पकाउनुभन्दा पहिले नै बिग्रिएका हुन्छन् । त्यसैले खानेकुरा छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।



खानेकुरा छनौट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने केही कुराहरू

ताजा (काँचो) खानेकुराहरू :

- ताजा र मौसमअनुरूप हुनुपर्छ ।
- खानामा दाग र किरा लागेको हुनुहुँदैन ।
- सफा हुनुपर्छ– फोहोर लागेको हुनुहुँदैन ।
- ताजा र गन्धरहित हुनुपर्छ– विशेष गरी माछा, सिपी (shellfish) र मासुमा गन्ध हुनुहुँदैन ।

प्रशोधन गरिएका (पकाइएका वा पुरिया बन्द) खानेकुराहरू यसरी राखिनु (थन्काइनु) पर्छ :

- टिनहरू खिया नलागेका, नकुच्चिएका र नफुटेका हुनुपर्छ ।
- सिसाहरू नचर्किएका हुनुपर्छ ।
- पुरिँयाहरू नच्यातिएका हुनुपर्छ ।
- भाँडा छोप्ने घपनीहरू सफा हुनुपर्छ ।





माछा, मासु गनाएको राखिएको पुरिया वा टिन फुटेको छ भने खानेकुरा बिग्रिएको हो भनी बुझ्नुपर्छ ।

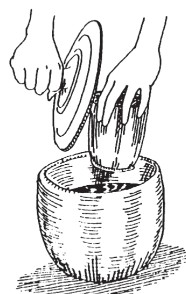
खानेकुरा भण्डारण

सकेसम्म ताजा खाना खानुहोस् । खानेकुरा थन्क्याएर राख्नुपर्ने भए झिँगा, किरा र धुलोबाट जोगाउन छोपेर राख्नुपर्छ ।

चिसो ठाउँमा राख्न सके खानेकुरा सुरक्षित रहन्छ । तल व्याख्या गरिएका चिसो राख्ने तरिकाहरू, वास्पीकरण (पानीलाई वाफ बनाएर उडाउने प्रक्रियामा आधारित छन् । राम्ररी चिस्याउनका लागि खानेकुरा कम गहिरो र फराकिलो भाँडामा राख्ने गर्नुहोस् ।

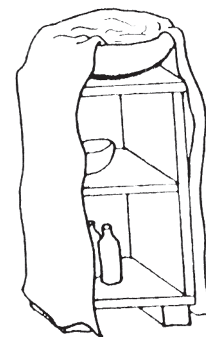
➤ हाम्रो समाजमा खानेकुरालाई सुरक्षित राख्ने तरिकाहरू विभिन्न हुनसक्छन् । उपयोगी तरिकाहरू एक अर्काबाट सिक्नुहोस् ।

माटाका भाँडामा चिस्याउने तरिका : यो दुईवटा भाँडाहरू लिएर तयार गरिन्छ । ठूलो भाडाभित्र एउटा सानो भाँडा राखिन्छ र माझमा पानी भरिन्छ । भाँडामा बिर्का हुनुपर्छ र बाहिरी भाँडामा टल्कने जलप लगाइएको हुनुहुँदैन । यसरी जलप नलाएको भाँडामा पानी सजिलै वास्पीकरण हुनेछ ।



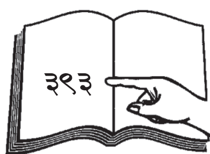
भित्र राखिने सानो भाँडाको भित्रपट्टि भने जलप लगाएको हुनुपर्छ । यसो भयो भने खानेकुरा थन्क्याएको सानो भाँडो सफा गर्न सजिलो हुनुका साथै बाहिरबाट पानी रसाएर छिर्दैन । यसैगरी बाहिरी ताप पनि रोकिन्छ ।

काठको दराजमा चिस्याउने तरिका : काठको दराजलाई चिसो भूईमा पर्न नदिन इँट वा ढुङ्गामाथि अडेसा दिई राख्नुहोस् । दराजको सबैभन्दा माथिल्लो भागमा पानीले भरिएको भाँडो राख्नुहोस् । त्यस भाँडामाथिबाट एउटा खस्रो कपडाले दराजको दुवैतर्फबाट ढाक्नुहोस् । पानीको भाँडामाथि रहेको कपडाको भागलाई पानीमा डुबाउनुहोस् । यसो गर्दा पानी विस्तारै रसाएर सबै कपडा भिज्नेछ । खानेकुराहरू भाँडामा राखी दराजभित्र थन्क्याउनुहोस् । कपडामा भएको पानी वाफमा बदलिन्छ, यसो हुँदा पानीले वरि परिको तापलाई वाफ बनाई खानेकुरालाई चिसो राखिराख्न सहयोग पुऱ्याउँदछ । यदि त्यस कपडालाई सधैं भिजाई राख्नसकेमा यो तरिका साह्रै उपयोगी हुन्छ ।



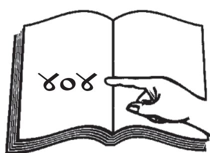
खानेकुरा राखिएको भान्छाको दराज चिसो राख्न सबैतिरबाट ढाक्नुहोस् तर के-के राखिएको छ भनेर थाहा पाउन एकातिर खुला राख्नुहोस्

महिलाका विशेष आवश्यकताहरू



पेसागत स्वास्थ्य

➤ *समुदायसँग मिलेर महिलाको कामको बोझ घटाउने प्रयास गर्नुहोस् । थोरै इन्धन लाग्ने चुलो (पेज ३९५) र गाउँमा पानीको बन्दोबस्त हुनसके सबैको जीवनमा सुधार ल्याउँछ ।*



लामो समयसम्म बसिरहँदा वा उभिरहँदा हुने समस्याहरू

आराम र व्यायाम

आराम

महिलाहरू पकाउने, पानी भर्ने, दाउरा खोज्ने र परिवारजनको जीवनका निमित्त कडा मेहनत गर्छन् । यदि कुनै महिला घरबाहिर पनि काम गर्छिन् भने त उनको बोझ दोब्बर हुन्छ । उनी दिनभरि कारखाना, अफिस वा खेतबारीमा काम गर्छिन् र घर फर्किएर परिवारको देखभाल गर्ने आफ्नो दोस्रो जिम्मेवारी सुरु गर्छिन् । यी सबै कामको बोझले उनलाई थकाइ लाग्नसक्छ, कुपोषण हुनुका साथै रोग पनि लाग्नसक्छ किनभने उनलाई आराम गर्ने समयको कमी हुन्छ र त्यत्रो काम धान्नका लागि शक्ति दिने खानाको पनि कमी रहन्छ ।



महिलाको कामको बोझ घटाउन सहयोग पुऱ्याउनका लागि परिवारजनले घरको काम बाँड फाँट गर्नु पर्दछ पकाउने, सरसफाइ, पानी र दाउरा ल्याउने काम पालैपालो अरू मानिस मिलेर गर्ने हो भने पनि महिलाको बोझ धेरै मात्रामा घट्नेछ । उनी रोजगारीमा भए वा नभए पनि केटाकेटीको सुसारमा उनलाई मद्दत चाहिन्छ । केही ठाउँहरूमा महिलाहरूले बालसेवा सहकारीहरू बनाएका छन् । जसमा एउटी महिलाले साना केटाकेटीहरूको हेरविचार गर्छिन् र अरू महिलाहरू काममा जान्छन् । सबै महिलाले केटाकेटीको रेखदेख गर्ने महिलालाई केही न केही तिर्छन् वा उनीहरू पालैपालो केटाकेटीहरूको हेरविचार गर्छन् ।

यदि महिला गर्भवती छिन् भने त उनलाई अझ धेरै आरामको आवश्यकता पर्छ। ती महिलाले परिवारजनलाई आफ्ना आवश्यकताहरू बुझाई आफ्नो काममा थप सहयोग गर्न अनुरोध गर्न सक्छिन् ।



व्यायाम

धेरै महिलाहरूले आफ्नो दैनिक काम गर्दा नै प्रशस्त व्यायाम गर्छन् तर यदि कुनै महिला काम गर्दा त्यति हिँडडुल गर्दैनन् वा दिनभरि कुनै कारखाना वा कार्यालयमा उभिइरहन्छन् वा बसिरहन्छन् भने उनीहरूले यताउति चल्ने र हिँड्ने गर्नु आवश्यक हुन्छ । यस कार्यले मुटु, फोक्सो र हड्डीलाई बलियो बनाउँछ ।

नियमित स्वास्थ्य जाँच

सकिन्छ भने ३ -४वर्ष जस्तोमा वीचमा रोग नलागेका महिलाहरूले पनि तालिमप्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई आफ्नो प्रजनन् प्रणालीको जाँच गराउनुपर्छ। यस क्रममा नितम्ब (pelvic) (पेज नं ४४ पनि हेर्नुहोस्) स्तन र रक्तअल्पता एवं यौन प्रसारित संक्रमणको परीक्षण गरिन्छ। यदि उनी जोखिममा परेकी छन् भने पेज नं २६३ हेर्नुहोला। जाँचका क्रममा प्याप (pap) परीक्षण (तल व्याख्या गरिएको) र पाठेघरको क्यान्सरका परीक्षण पनि गर्नुपर्छ। यो विषेशगरी ३५ वर्ष नाघेका महिलाहरूका लागि आवश्यक हुन्छ किनभने महिलाहरूको जति उमेर बढ्दै जान्छ उति नै पाठेघरको क्यान्सर हुने सम्भावना बढेर जान्छ।



➤ यौन प्रसारित संक्रमण र क्यान्सरको लक्षण रोग गम्भीर भएपछि मात्र देखिन्छन्। त्यतिखेर त्यस रोगको उपचार गर्न ढिलो भइसकेको हुनसक्छ।



यौन प्रसारित संक्रमण हुने जोखिममा रहेका महिलाहरू

प्रजनन स्थल वा कोखको परीक्षण विधि यस्तो हुन्छ :



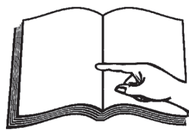
१. स्वास्थ्य कार्यकर्ताले तपाईंको यौनाङ्गको बाहिरी भागमा सुन्निएको, गाँठा परेको, संक्रमण भएको वा रङ्ग फेरिएको लक्षण जाँच्दछन्।

२. प्रायजसो स्वास्थ्य कार्यकर्ताले स्पेकुलम भन्ने औजार तपाईंको योनीभित्र राख्दछन्। यो प्लास्टिक वा धातुले बनेको औजार हो, जसले योनीको भित्री भाग खुला राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ। यसपछि ती कार्यकर्ताले योनीका भित्ताहरू र पाठेघरको मुख सुन्निएको, गाँठा परेको वा कुनै किसिमका स्रावहरूको लक्षणको जाँच गर्छन्। स्पेकुलम राख्दा केही दबाब र अप्ठेरो हुनसक्छ तर यसले दुखाउँदैन (दुखाउनु हुँदैन)। यदि मांसपेशी स्वस्थ छ र पिसाब थैली खाली छ भने यस परीक्षणले खास अप्ठ्यारो हुँदैन।

३. यदि प्रयोगशालाको पनि व्यवस्था छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आवश्यक भएमा यौन प्रसारित संक्रमणको जाँच गर्छन्। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुनसक्ने शुरुवाती परिवर्तनको परीक्षण गर्न लगाउन सक्छन्। यो परीक्षण प्याप (pap) परीक्षण र पाठेघर को मुखको हेरेर गरिने जाँचबुझ वा पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउने जिवाणु एच पि भी को नया परीक्षण गर्न भन्न सक्छन्। यी परीक्षणहरु गर्दा दुख्दैन। त्यस ठाउँमा स्पेकुलम राखेर गरिन्छ। यदि क्यान्सर समयमै पत्ता लागेमा यसलाई निकोपार्न सकिन्छ (पेज नं ३७७ हेर्नुहोस्।)

४. स्पेकुलम बाहिर निकालिसकेपछि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आफ्नो हातमा प्लास्टिकको पन्जा लगाएर एउटा हातका दुई औंलाहरू योनीभित्र राखी उनको अर्को हातले पेटको तल्लो भागलाई हलुका थिच्दछन्। यसो गरेर उनले पाठेघरको नली, डिम्बाशयको आकारप्रकार कहाँ रहेको छ भनेर जाँच्छन्। यस किसिमको परीक्षण गर्दा दुखाइ हुँदैन। केही गडबडी छ भने मात्र दुख्छ त्यसैले दुख्यो भने उनलाई भन्नुहोस्।

५. केही खास समस्याहरूका लागि उनीहरूले गुदद्वारा (rectal) परीक्षण गर्न सक्छन्। यस परीक्षणमा आफ्नो हातको एउटा औंलो योनीमा र अर्को औंलो गुदद्वारमा छिराउन सक्छन्। यसो गर्दा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई योनी, पाठेघरका नलीहरू र डिम्बाशयका सम्भावित समस्याहरूबारे अझ बढी पत्ता लगाउन सजिलो हुन्छ।



सुरक्षित यौन १८६
पेल्भिक संक्रमण २७२

➤ *एड्स महिलाको मृत्युको कारणहरु मध्ये एक भएको छ ।*



परिवार नियोजन

सुरक्षित यौन

असुक्षित असुरक्षित यौन सम्पर्कले महिलाहरूलाई यौन प्रसारित संक्रमणहरू तथा एच.आई.भी. हुने खतरा हुन्छ । एचआइभी संक्रमण पछि एड्स भएर त्यसले ज्यान लिनसक्छ । यौन प्रसाारित संक्रमणको उचित उपचार नगर्दा बाँझोपन, नलीमा गर्भ रहने र गर्भ तुहिने हुनसक्छ । धेरैजनासँगको यौन सम्पर्कले महिलालाई पेल्भिक संक्रमण (PID) र क्यान्सर हुन सक्छ । व्यवहारमा सुरक्षित यौन अपनाएर महिलाहरू यी सबै समस्याहरूबाट जोगिन सक्छन् ।

परिवार नियोजन

विवाहित महिलाले आफ्नो शरीरको पूर्ण विकास नहुन्जेल गर्भ रहनबाट जोगिन परिवार नियोजन प्रयोग गर्नुपर्छ । पहिलो बच्चा भइसकेपछि कम्तिमा २ वर्षपछि मात्र गर्भवती हुनुपर्छ, । यसले गर्भवती हुँदा कमजोर भएको शरीर तग्रिने समय पाउँछ । साथै उनले थप सन्तान जन्माउने वा नजन्माउने निधो गर्न सक्छिन् ।

स्वस्थ आमा र बच्चा (मातृशिशु) बन्नका लागि यी काम गर्नुहुँदैन :



कम उमेरमा बच्चा जन्माउनु हुँदैन ।



उमेर ढल्केपछि बच्चा जन्माउनु हुँदैन ।



धेरै बच्चा जन्माउनु हुँदैन ।



छिटो छिटो बच्चा जन्माउनु हुँदैन ।

गर्भवती र सुत्केरी हुँदा गरिनुपर्ने सेवा (हेरविचार)

धेरै महिलाहरूलाई गर्भवती अवस्थामा विरामी महसुस नहुने हुँदा उनीहरू सेवाको खोजी गर्दैनन् तर विरामी नहुनुको अर्थ उनीहरूमा कुनै समस्या नै छैन भन्ने होइन । उच्च रक्तचाप र पेटमा बच्चा उल्टो रहनेजस्ता गर्भावस्था र सुत्केरी हुँदा हुने धेरै समस्याका लक्षण पहिले नै देख्न सकिँदैन । हरेक गर्भवती महिलाले नियमित जाँच गराउनुपर्छ । यसो गर्दा उनलाई सेवा दिने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई गर्भ राम्ररी विकास भइरहेको छ/छैन थाहा हुन्छ । असल गर्भवती सेवा पाउन सकिने भने त्यसले गर्भावस्थाका जटिलताहरूबाट जोगाउँछ ।

परिवार योजना र गर्भवती तथा सुत्केरी हुँदा दिइने विशेष सेवाले निम्नलिखित समस्याहरूबाट जोगाउँछ :

पाठेघर खस्ने वा आङ झर्ने : लगातर गर्भवती भइरहने, लामो बेथा लाग्ने तथा बेथा लाग्दा धेरै बल गर्ने महिलाका पाठेघर थाम्ने मांशपेशी र तन्तुहरू कमजोर हुन सक्छन् । यसो हुँदा सिङ्गै पाठेघर वा त्यसको केही अंश झरेर योनीमा आइपुग्छ । यसलाई पाठेघर खस्नु वा आङ झर्नु भन्दछन् ।

चिह्न

- पिसाब चुहिनु
- पाठेघरको मुख योनीको मुखमै देखिन सक्छ ।

रोकथाम

- कम्तीमा २ वर्षको जन्मान्तरमा मात्र बच्चा जन्माउने ।
- पाठेघरको मुख राम्ररी नखुली बल गर्नुहुँदैन । बच्चा चाँडै बाहिर निस्कियोस् भनी कसैलाई महिलांको पेट थिच्न लगाउनु हुदैन ।

योनीबाट पिसाब चुहिने (Vagino - Vescicle - fistula) : बेथा लागेको बेला बच्चाको टाउकाले लामो समयसम्म योनीको भित्तामा दबाब दिँदा योनीको भित्तामा प्वाल परी योनीबाट पिसाब चुहिन्छ । थप जानकारीका लागि पेज ३७० हेर्नुहोस् ।

रोकथाम

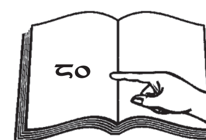
- शरीर पूर्णरूपले विकसित नभई गर्भवती हुनु हुदैन ।
- लामो बेथाबाट जोगिन स्वास्थ्य कर्मीको सहायता लिनुपर्छ ।
- गर्भावस्थापछि कमजोर भएका मांसपेशीहरू फेरि बलिया बनुन् भन्नका लागि कम्तीमा २ वर्षको जन्मान्तर हुनुपर्छ ।



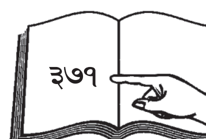
पाठेघर खसेको उपचार



पिसाब चुहिने



बच्चा जन्माउन बेथा लाग्दा



खुम्च्याउने व्यायाम

धनुष्टङ्कार विरुद्धको खोप

धनुष्टङ्कार ज्यानै लिने रोग हो । मानिस र जनावरको दिसामा हुने किटाणु शरीरका कुनै घाउबाट शरीरभित्र गएमा धनुष्टङ्कार हुने सम्भावना हुन्छ । धनुष्टङ्कार सबैलाई हुन सक्ने भए पनि बच्चा जन्माउने अवस्थामा बच्चा र आमालाई यो रोग लाग्ने बढी सम्भावना हुन्छ । निर्मलीकृत वा संक्रमण निवारण नगरिएका औजारहरू पाठेघरमा छिराए वा फोहोर पत्ती वा कैचीले नाल काटेमा पनि महिलालाई धनुष्टङ्कार हुनसक्छ ।

सबै किशोरी तथा गर्भवती महिलाहरूले *धनुष्टङ्कारविरुद्धको खोप* लिनुपर्छ । यदि कुनै गर्भवती महिलाले यो खोप लिएकी छैनन् भने पहिलोचोटि जाँच गर्न जाँदा गर्भवती सेवाको बेला पहिलो खोप र त्यसको एक महिनापछि दोस्रो खोप लिनुपर्दछ । त्यसपछि तालिकाअनुरूप खोप लिए हुन्छ ।

धनुष्टङ्कार खोपको तालिका

नं. १ पहिलो जाँचमा ।

नं २ पहिलो खोपको १ महिनापछि ।

नं. ३ दोस्रो खोपको ६ महिनापछि ।

नं. ४ तेस्रो खोपको १ वर्षपछि ।

नं. ५ चौथो खोपको १ वर्षपछि ।

त्यसपछि हरेक १० वर्षमा एक पटक ।

➤ *महिलाहरूले रजोनिवृत्ति भएपछि पनि महिनाको एकपटक नियमित स्तन परीक्षण गर्नुपर्छ ।*

➤ *कुनै महिला आफैंले त्यो जाँच गर्न सक्दिनन् भने आफूले विश्वास गर्ने कसैलाई यो काम लगाउन सक्छिन् ।*

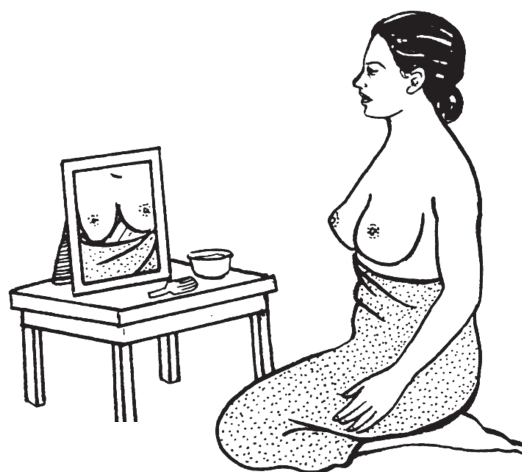
नियमित स्तन परीक्षण

धेरै महिलाहरूको स्तनमा स-साना गाँठा (lumps) हुन्छन् । महिनावारी हुँदा तिनको आकारप्रकारमा परिवर्तन आउँछ । प्रायशः महिनावारी हुनु ठीक अगाडि तिनीहरू नरम हुन्छन् । स्तनमा भएका गाँठाहरू लामो समयसम्म रहिरहेमा त्यो स्तन क्यान्सरको लक्षण पनि हुनसक्छ । यदि स्तन कसरी जाँच्ने भनेर थाहा भयो भने आफैंले स्तनमा त्यस्ता गाँठा छन्/छैनन् भनेर जाँच्न सकिन्छ ।

नियमित रूपमा महिनाको एक पटक स्तन जाँच गरायो भने त्यसको आकारप्रकार र अवस्थाबारे राम्रो ज्ञान हुन्छ र केही गडबडी भएमा तुरुन्तै थाहा पाउन सक्छिन् ।

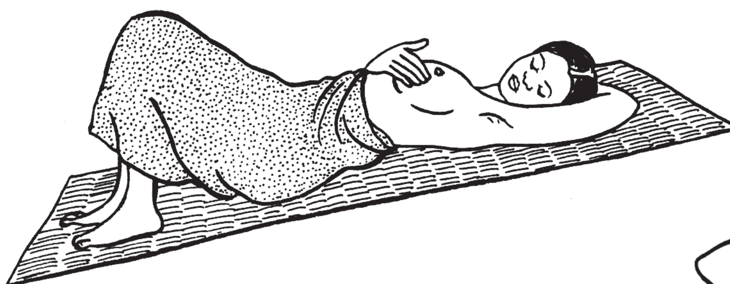
आफ्नो स्तन कसरी जाँच्ने

ऐनामा आफ्ना स्तन हेर्नुहोस् । तपाईंको पाखुरा टाउको माथि उठाउनुहोस् । स्तनको आकारप्रकारमा परिवर्तन आएको छ/छैन, सुन्निएको छ कि वा छाला अथवा दूधको मुन्टा (nipple) मा कुनै परिवर्तन आएको छ/छैन हेर्नुहोस् । हात तल झारी छेउ (side) मा राखेर फेरि जाँच्नुहोस् ।



स्तनका सबै भाग जाँच्नुहोस् ।

र गाँठा भए नभएको ठम्याउनु होस्





हरेक महिना स्तनको सबै भाग एकैनासले जाँच्नु राम्रो हुन्छ ।

गाँठाहरू भेटिएमा के गर्ने ?

यदि गाँठो नरम वा रबरजस्तो छ र तपाईंले चलाउँदा यताउता सर्छ भने त्यसबारे चिन्ता नलिनुहोस् तर त्यो कडा छ, अनियमित आकारको छ र दुख्दैन भने ध्यान दिनुहोस् । विशेषगरी त्यो गाँठो गएन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाँउनुहोस् । यो क्यान्सरको लक्षण हुनसक्छ (पेज ३८२) । यदि गाँठा या दूधको मन्टोबाट रगत वा पिपजस्तो स्राव पनि देखिन्छ भने उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

स्वस्थ रहन त्याग्नुपर्ने कुराहरू

चुरोट, रक्सी र अन्य मादक पदार्थहरूको प्रयोगले महिलाका स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ। यसबारे बढी जान्न पेज नं. ४३५ हेर्नुहोस्।

रोगबाट बच्न र रोगको उपचार गर्न गर्नुपर्ने कामहरू

समुदायमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरू वा स्वास्थ्यमा काम गर्ने अन्य कुनै पनि व्यक्तिले विभिन्न रोग लाग्न नदिन महत्त्वपूर्ण योगदान गर्न सक्छन्‌ तर कतिपय अवस्थामा महिलाहरूलाई रोग लागिसकेपछि उनीहरूलाई कसरी उपचार गर्न सकिन्छ भनेर सोच्नुपर्ने हुन्छ। त्यसबेला तुरुन्त उपचार गर्ने सोच बनाइ त्यसैले स्वास्थ्य कार्यकर्ताको एउटा महत्त्वपूर्ण काम महिलालाई रोग लागेपछि निको पार्नु भन्ने पनि हो।

औषधि उपचार गर्दा गर्दै रोगबाट कसरी बच्ने सकिन्छ भन्ने कुराको ज्ञान पनि महिलालाई दिनुपर्छ। जस्तै– कुनै पनि महिला पिसाब नलीको संक्रमण भएर तपाईंकहाँ आइन्‌ भने उनलाई तपाईं औषधि दिएर उपचार मात्र गर्ने होइन पिसाबको संक्रमणबाट बच्न के गर्न सकिन्छ भनेर पनि बुझाउनुहोस्।



तपाईंकहाँ आएका महिलाको रोग निको पार्ने र भविष्यमा रोग हुन नदिन के गर्नुपर्छ भनेर बताउने काम पनि तपाईंको दायित्वभित्र पर्छ। यो बताउनका लागि तपाईंले ती महिला रोगका बारेमा, स्वास्थ्यका बारेमा के विचार गर्छिन्‌ भनेर बुझ्नु पनि जरुरी हुन्छ। कुनै महिला यसबारेमा जति छलफल गर्छिन्‌ उनी रोगबाट कसरी बच्ने भन्ने कुरा जान्न उति नै उत्सुक हुन्छिन्‌। महिलाले जानेपछि उनले आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार आफैं गर्नसक्ने हुन सक्छिन्‌। यसले गर्दा रोगबाट बच्न सक्छिन्‌।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू



➤ *कुनै पनि समुदायमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलालाई रोगबाट कसरी बच्ने भन्ने जानकारी दिएर उनीहरूका स्वास्थ्य समस्यालाई समाधान गर्न ठूलो भूमिका खेल्न सक्छन्‌।*

भाग– ११

यस भागमा

स्वस्थ रहनका लागि भोजन



एउटी महिलालाई दैनिक काम गर्न, रोगबाट बच्न तथा सुरक्षित तरिकाले निरोगी बच्चा जन्माउन पौष्टिक भोजन चाहिन्छ। तै पनि विश्वका धेरै महिलाहरू अन्य स्वास्थ्य समस्याभन्दा कुपोषणबाट बढी पीडित छन्। कुपोषणले महिलालाई थकित, कमजोर, शक्तिहीन र अस्वस्थ्य बनाउँछ।

भोको हुनु र पेटभरि खान नपाउनुका धेरै कारणहरू छन्। एउटा मुख्य कारण गरिबी हो। विश्वका धेरै भागहरूमा थोरै मानिसहरूसँग मात्र धेरै धन र भूमिको स्वामित्व रहेको छ। त्यस्ता धनी मानिसहरू आफ्ना खेतमा खाद्यान्नको सट्टा अरू नै बाली उब्जाउँछन् किनकि उनीहरू त्यस्तै बालीहरूबाट धेरै आम्दानी गर्न सक्दछन् तर गरिब मानिसहरू भने सानो टुक्रा जमिन ठेक्कामा लिएर बाली लगाउँछन्। त्यसमा पनि उब्जिएको अन्नको ठूलो अंश भने जग्गाधनीले नै लान्छ।

गरिबीले महिलाहरूमाथि अझ थप समस्या उत्पन्न गर्दछ किनभने धेरैजसो परिवारमा प्राय महिलाहरूले पुरुषका भन्दा कम खाना खान पाउँछन्। यसकारण जबसम्म जमिन र अरू स्रोतको निष्पक्ष ढङ्गले वितरण हुँदैन तबसम्म महिला र पुरुषबीचको भेद पनि अन्त्य हुँदैन, भोकमरी र कुपोषणको समस्या पनि रहीनै रहनेछ।

हुन त थोरै खर्च गरेर पौष्टिक भोजन गर्न सकिने धेरै उपायहरू छन्। आफ्नो गच्छेअनुसारका खानाले पनि महिलाहरूले शक्ति प्राप्त गर्न सक्छन्। जब मानिसहरूलाई भोकको चिन्ता हुँदैन, तब मात्र उनीहरूले परिवार र समुदायका आवश्यकताहरूका बारेमा विचार गर्न र परिवर्तनका लागि काममा सक्रिय हुनसक्नेछन्।

➤ हामीले पर्याप्त खाना खान पायौं भने धेरै रोगहरू लाग्नबाट बच्न सक्छौं।

मुख्य खानाहरू र सहयोगी खानाहरू

➤ *असल पोषण भनेको पर्याप्त खाना र शारीरिक वृद्धि गर्ने, स्वस्थ राख्ने तथा रोगसँग लड्ने शक्ति दिनसक्ने खालका खाना खानु हो ।*

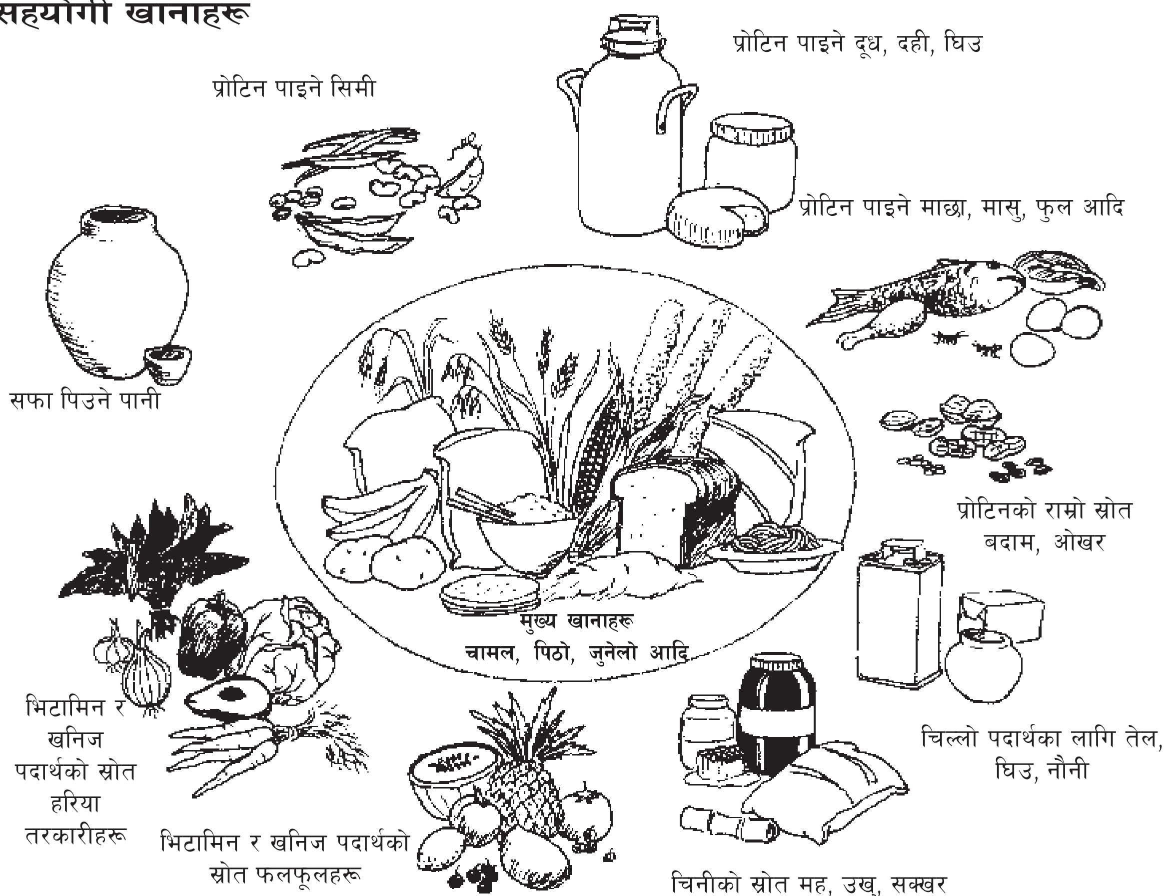
संसारका धेरै भागमा धेरैजसो मानिसहरूको भोजनमा सस्तो खालको एउटा मुख्य खाद्यपदार्थ हुनेगर्दछ । ठाउँअनुसार यो मुख्य खाना धान, मकै, कोदो, गहुँ, आलु वा केरा हुनसक्छ । यो मुख्य खानाले नै पेट भर्छ तथा शरीरको धेरैजसो दैनिक खाद्य आवश्यकता पूरा गर्छ ।

तर यतिले मात्र कुनै व्यक्तिको शरीरलाई स्वस्थ राख्न सक्दैन । त्यसैले मुख्य खानाका साथै सहयोगी खानाहरूको पनि आवश्यकता पर्न जान्छ । यी सहयोगी खानाहरूबाट शरीरलाई चाहिने प्रोटिन (जसले शारीरिक वृद्धि गर्छ), भिटामिन, खनिज (जसले शरीरमा रोग लाग्न रोक्छ र पुनःनिर्माण गर्छ) र चिल्लो पदार्थ तथा चिनी (जसले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छ) प्राप्त हुन्छ ।

स्वस्थकर भोजनमा प्रोटिन, भिटामिन र खनिज पदार्थ पाईन्छ । प्रोटिन दूध, घिउ, दालमा पाइन्छ भने भिटामिन र खनिज पदार्थहरू फलफूल र सागपातमा पाइन्छन् । मानिसलाई चिल्लो पदार्थ र चिनी थोरै भए पनि पुग्छ तर आफूलाई चाहिँदो खाना पाउन सकिएन भने ज्यादै थोरै खानेकुरा खानुभन्दा चिनी र चिल्लो अलि बढी भएको खानेकुरा खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ।

एउटी महिलाले स्वस्थ रहनका लागि सूचीमा उल्लिखित सबै खाना खानु जरुरी छैन । आफूलाई बानी परेको मुख्य खाना खाएपछि आफ्नो गाउँ ठाउँमा पाइने सहयोगी खाना अलिकति खाए पुग्छ ।

सहयोगी खानाहरू



महत्त्वपूर्ण भिटामिन र खनिज पदार्थहरू

खास गरेर गर्भिणी र स्तनपान गराउने महिलाहरूका लागि भिटामिन र खनिज पदार्थहरू समेत पाँच किसिमका तत्वहरु महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । ती हुन्– लौह, फेलीक एसिड, क्याल्सियम, आयोडिन र भिटामिन- ए ।

लौह तत्त्व

यसले शरीरको रगतलाई स्वस्थकर बनाउँनुका साथै शरीरलाई रक्त अल्पताबाट बचाउँछ । महिलाहरूलाई जीवनभरि यसको अवश्यकता पर्छ । खास गरेर मासिक रक्तस्राव हुँदा र गर्भवती भएको बेलामा यो बढी चाहिन्छ ।

यी खाद्य पदार्थहरूमा प्रशस्त मात्रामा लौह तत्त्व पाइन्छ

- मासु (विशेष गरी मुटु, कलेजो र मृगौला)
- रक्ती
- फुल
- माछा
- गेडागुडी
- मटर/केराउ/सिमी

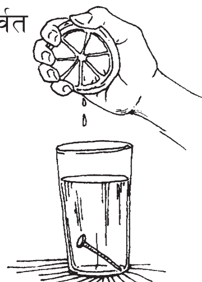


यिनीहरूमा पनि केही लौह तत्त्व पाइन्छ :

- बन्दा
- आलु
- काउली
- मुसुरो दाल
- सलगम
- सूर्यमुखी, तिल र फर्सीको बियाँ
- गाढा हरियो पात भएको सागसब्जी
- भुइँकटहर
- तरुल
- ब्रो-काउली
- फलफूलको सुकुटी– खजुर, अन्जिर, किसमिस
- चाकु, सख्खर

शरीरलाई चाहिने लौह प्राप्त गर्ने अन्य सजिला तरिका पनि छन् :

- फलामे कराई वा भाँडामा खाना पकाउनुहोस् । खाना पकाउँदा टमाटर, कागती वा निबुवाको रस (जसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन–सी पाइन्छ) हाल्नाले पनि भाँडाबाट प्रशस्त लौह तत्त्व खानामा जान्छ ।
- फलामे भाँडोमा राखेको पानीमा कागती वा अमिला सर्वत बनाएर पिउनाले पनि लौह तत्त्व पाइन्छ ।
- खाना पकाउने भाँडामा शुद्ध फलामले बनेको बस्तु जस्तै फलामे किला/काँटी राख्दा पनि भोजनमा फलाम तत्त्व पाइन्छ ।



➤ *लौह तत्त्व सेवन गर्दा ज्यामिर वा कागती मिश्रित खानासँग खानु राम्रो हुन्छ । यसमा भिटामिन 'सी' हुन्छ । भिटामिन 'सी' ले खानामा रहेको लौह तत्व शोषण गर्न शरीरलाई मद्दत गर्छ ।*

➤ *कुनै पनि खाना धेरैबेर पकाउनु हुँदैन । यसो गर्दा फोलिक एसिड र अन्य भिटामिनहरू नष्ट हुन्छन् ।*

फोलिक एसिड (फोलेट)

रातो रक्तकोष (Red Blood Cells) बन्नका लागि शरीरलाई फोलिक एसिड चाहिन्छ । यसको कमीले महिलालाई रक्तअल्पता हुने भएको उसबाट जन्मने बच्चाहरूमा गम्भीर समस्या पर्नसक्छ । त्यसकारण फोलिक एसिडको आवश्यकता खास गरेर गर्भावस्थामा धेरै पर्छ ।

फोलिक एसिडका स्रोतहरू :

- गाढा हरियो पात भएका सागसब्जीहरू
- सबै खाले अन्नहरू
- च्याउ
- कलेजो
- माछा-मासु
- अन्डा
- सिमी
- केराउ तथा अन्य गेडागुडी



क्याल्सियम

प्रत्येक मान्छेलाई हड्डी र दाँत मजबुत पार्न क्याल्सियमको आवश्यकता पर्छ । त्यसमा पनि महिला र बालिकाहरूलाई थप क्याल्सियम चाहिन्छ ।



कमजोर हड्डी

- **बाल्यावस्थामा** क्याल्सियमले बालिकाहरूको नितम्ब विकास गर्न सहयोग गर्छ । चौडा र विकसित नितम्ब भएका बालिकाहरूले वयस्क अवस्थामा सुरक्षित रूपमा बच्चा जन्माउन सक्छन् ।
- **गर्भावस्थामा** बच्चाको हड्डीको विकास गर्न र आमाको आफ्नै हड्डी र दाँतलाई मजबुत राख्न क्याल्सियम चाहिन्छ ।
- **स्तनपान गराइरहेको अवस्थामा** क्याल्सियम स्तनमा दूध बनाउन आवश्यक पर्छ ।
- **अधबैंसे तथा वृद्धावस्थामा** क्याल्सियम हाड खिइनबाट रोक्न आवश्यक पर्दछ ।

क्याल्सियमयुक्त खानेकुरा :

- दूध, दही, मही, चिज
- तिल, ओखर
- भुरा माछा
- हरियो सागपात,
- भटमास



➤ *सूर्यको किरणले शरीरमा भएको क्याल्सियम उपयोग गर्न सहयोग गर्दछ । हरेक दिन १५ मिनेटजति घाम ताप्नुहोस् । याद गर्नुहोस्, घाममा बसेर मात्र हुँदैन, घामको किरण छालामा पर्ने गरी ताप्नुपर्छ ।*



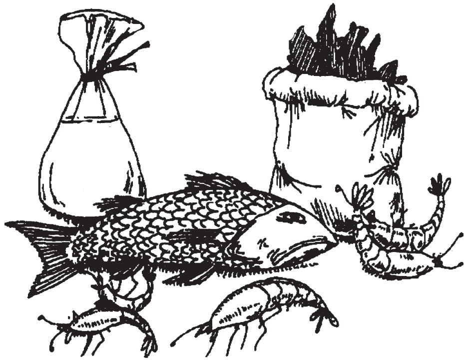
खानाबाट प्राप्त हुने क्याल्सियमको मात्रा बढाउन

- अमिलो वा कागतीको रसमा हड्डी वा अन्डाको बोक्रालाई केही घण्टा भिजाएर सो झोल अन्य कुनै खानासँग खानुहोस् ।
- हड्डीको सुरुवा (झोल) बनाउँदा थोरै कागतीको रस वा गोलभेडा राख्नुहोस् ।
- अन्डाको बोक्रा पिसेर बनाएको धुलोलाई खानेकुरामा मिसाउनुहोस् ।
- मकैलाई कागतीको रसमा भिजाएर खानुहोस् ।

आयोडिन



आयोडिनयुक्त खानेकुरा खानाले गलगाँड हुँदैन र अरू समस्याबाट पनि बच्न मद्दत गर्छ । गर्भवतीलाई आयोडिन कम भएमा उनको बच्चा मानसिक रूपमा सुस्त हुन्छ । माटो, खाना र पानीमा प्राकृतिक आयोडिन कम भएका क्षेत्रमा गलगाँड र मानसिक रुपमा सुस्त भएका व्यक्तिहरु प्रायः देखिएका छन् ।



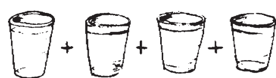
आयोडिन प्राप्त गर्ने सजिलो उपाय सामान्य वा कच्चा नुनको साटो आयोडिनमिश्रित नुन खानु नै हो । त्यसबाहेक तलका ताजा वा सुकाएका खाद्यपदार्थहरूबाट पनि आयोडिन लिन सकिन्छ ।

- झिँगे माछा
- माछा
- बन्दा
- आलु

यदि गाउँमा आयोडिनयुक्त नुन वा खाना नपुगेर गाँड वा सुस्त मानसिकताको समस्या देखापरेमा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा तुरुन्तै सम्पर्क राख्नुपर्छ । त्यहाँ उनीहरूले आयोडिन सुईको व्यवस्था गरिदिन सक्छन् । त्यस्तो व्यवस्था हुन नसकेमा औषधि पसलमा पोलिभिडोन आयोडिन पाइयो भने त्यसबाट पनि उपचारको कोसिस गर्न सकिन्छ । यसको प्रत्येक थोपामा ६ मिलिलिटर आयोडिन हुन्छ । आयोडिन उपचारका लागि तल देखाएअनुसार घोल बनाएर पिउनुपर्छ :

➤ *आयोडिन लिने सबभन्दा सजिलो उपाय सामान्य वा कच्चा नुनको साटो आयोडिनयुक्त नुन खानु नै हो ।*

१. एउटा जगमा ४ ग्लास सफा पिउने पानी राख्नुहोस् ।





२. त्यसपछि जगमा १ थोपा पोलिभिडोन आयोडिन राख्नुपर्छ ।

आयोडिनलाई प्रकाश (घाम) बाट जोगाउन बिर्को बन्द गर्नुहोस् वा शीतल कोठामा राख्नुहोस् ।

आयोडिन कमी हुने ठाउँका ७ वर्षभन्दा माथिकाले यो आयोडिनयुक्त पानी हप्ताको १ ग्लास नियमित पिउनुपर्छ । यो उपचार खास गरेर गर्भवती महिला र केटोकटीलाई महत्त्वपूर्ण छ ।

भिटामिन ‘ए’

भिटामिन ‘ए’ ले रतन्धो र अरू संक्रमणका विरुद्ध लड्न सहयोग गर्दछ । केही गर्भवती महिलाहरू रतन्धो रोगबाट पीडित हुन सक्छन् । यसबाट उनीहरूको भोजनमा भिटामिन ‘ए’ को कमी थियो भन्ने थाहा हुन्छ । यसकारण महिला गर्भवती हुनासाथ शरीरलाई थप भिटामिन ‘ए’ युक्त खानाको आवश्यकता पर्दछ ।

भिटामिन ‘ए’ को कमीबाट केटाकेटीहरूमा अन्धोपन हुन सक्छ । गर्भवती महिलाले भिटामिन ‘ए’ युक्त खानाहरू खाएर भिटामिन ‘ए’ को मात्रा शरीरमा जम्मा भएमा यस्ती आमाको दूधबाट बच्चाले पनि भिटामिन ‘ए’ प्राप्त गर्न सक्छ ।

गाढा पहेँलो र हरियो सागसब्जी, सुन्तला जातका फलफूलहरूमा भिटामिन ‘ए’ प्रशस्त पाइन्छ ।



थोरै खर्चमा राम्रो भोजन

हामीसँग थोरै पैसा छ भने यसलाई बुद्धिमानीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ। यहाँ थोरै रकममा भिटामिन, खनिज र प्रोटिनयुक्त खानाहरू प्राप्त गर्ने सुझावहरू दिइएका छन् :

१. **प्रोटिनयुक्त भोजन** : सिमी, केराउ, दाल र अरू गेडागुडी प्रोटिनका राम्रा र सस्ता स्रोत हुन् । पकाउनु अघि भन्दा उमार्ने हो भने यिनीहरूमा अरू थप भिटामिन पनि पाइन्छ । जीवजन्तुबाट प्राप्त हुने प्रोटिनको सबैभन्दा सस्तो स्रोत अन्डा हो (यसको बोक्रा प्रयोग गर्ने तरिका पेज १६८ मा हेर्नुहोस्) । सस्तोमा पाइने मुटु, कलेजो, मृगौला, रक्ती र माछाहरूमा पनि उत्तिकै पोषण तत्त्व हुन्छ ।

२. **अन्नहरू** : नफलेको चामल, पिठो र मिहिन नपारी पिनेका अन्नमा बढी भिटामिन पाइन्छ र धेरै पोषिला पनि हुन्छन् ।

३. **फलफूल र सागसब्जी** : ताजा फलफूल र सागसब्जीहरूमा धेरै पोषण हुने ताजा नै खानु राम्रो हुन्छ । त्यसमा रहेको भिटामिन जोगाउन चिसो र अँध्यारो कोठामा भण्डार गर्नुपर्छ । तरकारी पकाउँदा केही बेर मात्र पकाउनुपर्छ । सागसब्जी पकाउँदा निस्केको पानीमा भिटामिन हुन्छ । यसलाई रसको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

काउली, मुलाजस्ता सागसब्जीका खस्रा पातहरूमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिनहरू हुन्छन् र यिनीहरूबाट तागत दिने सुप बनाउन सकिन्छ। उदाहरणकै लागि मुलाको सागमा मुलामा भन्दा बढी भिटामिनहरू पाइन्छन्।

अमला, ऐंसेलुजस्ता जङ्गली फलहरूमा प्रशस्त भिटामिन 'सी' पाइन्छ र यिनीहरूले थप भिटामिन र शक्ति दिन्छन् ।

आफ्नै करेसा बारी छ भने त्यसमा सागसब्जी लगाउनु भए, त्यसबाट थोरै लगानीमा स्वस्थकर खानेकुरा पाउन सकिन्छ ।

४. **दूध र दुधबाट बनेको उत्पादन** : यस्ता पदार्थहरूलाई चिसो र अँध्यारो ठाउँमा राख्नुपर्छ । यिनीहरूबाट शारीरिक वृद्धि गर्ने प्रोटिन र क्याल्सियम पाइन्छ ।



५. **पुरियाबन्द खानेकुरा र भिटामिन टोनिक हरूमा पैसा खेर नफालौं-** कोहीकोही बाबुआमा बच्चाहरूका लागि मिठाइ र रसायनमिश्रित जुस वा सोडापानीमा अनावश्यक खर्च गर्छन् । यस्तो खर्च पोषणयुक्त खानामा गर्दा उनीहरूका बच्चा झन् स्वस्थ हुनेछन् ।
प्रायः सबैले आफूलाई आवश्यक पर्ने भिटामिनहरू आफूले खाने गरेका खानाबाट प्राप्त गर्न सक्दछन् । यसकारण भिटामिन चक्की वा सुई किन्ने रकमले पोषणयुक्त खानेकुराहरू किन्नु बढी उपयुक्त हुन्छ । यदि शरीरमा भिटामिन कम भएमा किन्नै पर्ने भएमा भिटामिन चक्की किन्नुहोस् । भिटामिन चक्कीले सुईजतिकै काम गर्छ र यो सस्तो पनि हुन्छ ।

भोजनका बारेमा हानिकारक धारणाहरू

विश्वका धेरै भागहरूमा महिला र भोजनका बारेमा चलेका केही परम्परा र धारणाहरू महिलाको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छन्। उदाहरणका लागि :

केटालाई भन्दा केटीलाई कम आहारा आवश्यक पर्छ भन्ने सोचाइ : कतिपय मान्छेहरूमा केटाहरूलाई बढी खाना चाहिन्छ भन्ने गलत सोचाइ रहेको छ। धेरै समुदायहरूमा महिलाहरू पुरुषजत्तिकै कठिन काम गर्छन् र उनीहरूलाई पनि पुरुषलाई जत्तिकै स्वस्थ रहन आवश्यक हुन्छ। बाल्यकालमा पोषणयुक्त खाना खाएर हुर्केकी किशोरी स्वस्थ हुन्छिन्। यसले गर्दा भविष्यमा उनीहरूलाई पर्ने शारीरिक समस्याहरूमा कमी आउँछ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले कम आहारा लिनुपर्छ भन्ने धारणा : महिलाहरूले जीवनका खासखास समयमा गेडागुडी, अन्डा, दूधका परिकार, माछामासु, फलफूल अथवा तरकारीजस्ता खाद्यपदार्थहरू खानु हुँदैन भन्ने कसैकसैको धारणा छ। कुनै ठाउँमा यस्ता खानेकुराहरू खासगरी महिनावारी, गर्भिणी, सुत्केरी, दूध खुवाउने अवस्था खान दिइँदैन तर महिलाहरूलाई यस्तै अवस्थामा खास गरेर गर्भावस्था र स्तनपान गराइरहेको अवस्थामा यस्ता पौष्टिक आहाराहरूको विशेष आवश्यकता पर्छ। यस्ता खाना बार्न लगाउँदा त उनीहरू कमजोर र बिरामी हुने र अझ मृत्युको मुखमा समेत पर्ने हुनसक्छ।

महिलाले आफ्नो परिवारलाई खुवाइसकेपछि मात्र खानुपर्छ भन्ने चलन : महिलाहरूलाई सबैभन्दा पछि खानुपर्छ भन्ने शिक्षा दिइन्छ। उनीहरूले बाँकी रहेको खाना मात्र खान्छन् र कुनै बेला त भोकै पनि बस्छन् जुन ठीक होइन। गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा यो चलन खतर्नाक समस्याको कारण बन्नसक्छ।



बिरामी व्यक्तिलाई स्वस्थ व्यक्तिको भन्दा कम भोजन चाहिन्छ : पौष्टिक खानाले रोगलाई रोक्ने मात्र होइन, यसले रोगविरुद्ध लड्न र स्वस्थ हुनसमेत मद्दत गर्छ। विषेश रोग लाग्दा बाहेक सामान्यतः बिरामी हुँदाँ खानेकुराहरु बार्नु पर्दैन्।

कम पोषणका कारणले हुने स्वास्थ्य समस्याहरू

प्रायजसो महिला र बालिकाहरूले आवश्यकताभन्दा कम पोषणयुक्त खाना पाउने गर्दछन्। यही कारण उनीहरू बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यहाँ कुपोषणबाट हुने रोगहरूका बारेमा उल्लेख गर्न लागिएको छ।

रक्तअल्पता

रक्तकोष कम बन्दा वा बनेको भन्दा बढी रक्तकोष शरीरबाट नष्ट हुँदा वा रगतमा हुने आवश्यक तत्व कम हुँदा रक्तअल्पता हुने गर्दछ। पोषणयुक्त भोजन पाउने महिलाहरूमा महिनावारी रगत गएकै कारणले रक्त अल्पता हुदैन। विश्वका लगभग आधाजसो गर्भवती महिलाहरू रक्तअल्पताबाट ग्रसित छन् किनकि उनीहरूले पेटमा रहेको बच्चालाई समेत थप रगत बनाउनुपर्ने हुन्छ। तर यसको लागि उनीहरूले थप भोजन प्राप्त गरेका हुँदैनन्। नेपालमा पनि धेरै महिलाहरू गर्भावस्थामा रक्तअल्पताबाट पीडित भएका छन्।

रक्तअल्पता एउटा गम्भीर समस्या हो। यसले महिलाहरूलाई अरू रोगहरू लाग्न सक्ने सम्भावना बढाउँछ र उनीहरूको काम गर्ने वा अध्ययन गर्ने क्षमतामा समेत असर गर्छ। रक्तअल्पताबाट पीडित महिलाहरूको सुत्केरी हुँदा धेरै रगत बग्ने र ज्यान जाने सम्भावना हुन्छ।

रक्तअल्पताका चिह्नहरू



- आँखाको भित्री पटल, जिब्रो र नङ फिका देखिने
- थकाइ लाग्ने
- रिँगटा लाग्ने
- बेहोस हुने
- स्वाँ-स्वाँ बढ्ने
- मुटुको धड्कन बढ्ने।

रक्तअल्पता हुने कारणहरू

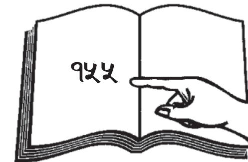
यसको मुख्य कारण भोजनमा लौहतत्त्वको कमी हुनु हो। अरू कारणहरू निम्नअनुसार छन् :

- औलो ज्वरो हुनु– यस रोगले राता रक्तकोषहरूको नाश गर्छ।
- निम्न लिखित कारणले रगत खेर जादा रक्त प्रल्पत हुन्छ, जस्तै :
  - महिनावारी हुँदा बढी रगत जादा (कहिलेकाहीँ आई.यु.डी. वा कपर टी ठीकसँग बसेन भने पनि हुनसक्छ)
  - सुत्केरी हुँदा बढी रगत जादा
  - जुका पर्दा
  - पेटको घाउ (अल्सर) का कारण रगत जादा
  - घाउ, चोटपटक लागेर धेरै रगत बगेर जादा

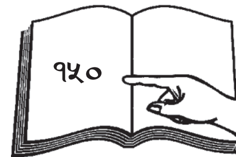
➤ *औलो, परजीवी र जुकाहरूबारे बढी जानकारी लिन स्वास्थ्यसम्बन्धी पुस्तक हेर्नुहोस्।*

उपचार र रोकथाम

- यदि औलो, परजीवी वा जुकाले रक्तअल्पता भएको छ भने पहिला तिनीहरूको उपचार गर्नुहोस् ।
- लौहयुक्त (पेज १६७ मा हेर्नुहोस्) आहाराका साथमा भिटामिन 'ए' र 'सी' भएका पदार्थ खानुहोस् । भिटामिनहरूले शरीरलाई फलामको शोषण गर्न मद्दत गर्छन् । अमिला फलहरू र टमाटरमा भिटामिन 'सी' बढी हुन्छ । गाढा पहेंलो र हरियो सागपातमा भिटामिन 'ए' बढी हुन्छ । फलामयुक्त भोजन गर्न नसक्ने महिलाले फलाम चक्की (पेज ७३ मा हेर्नुहोस्) लिनु आवश्यक छ ।
- खानासँगसँगै फिका चिया वा कफी नपिउनुहोस् । यसले शरीरलाई खानामा भएको फलाम शोषण गर्न बाधा पुऱ्याउँछ ।
- परजीवी संक्रमणबाट बच्न सफा पानी पिउनुहोस् ।
- शौचालयमा मात्रै दिसा, पिसाब गर्नुहोस् । यसो गरेमा जुकाका फुलहरू पानीको मुहान र खानेकुराहरूमा पुग्दैनन् । अंकुसे जुकाबाट बच्न जुत्ता लगाएर हिँड्नुहोस् ।
- कम्तीमा २ वर्षको जन्मान्तरमा मात्र बच्चा जन्माउनुहोस् । यसो गर्दा यस अवधिभित्र शरीरमा लौहतत्त्वले सञ्चित हुने अवसर पाउँछ ।



सफा पानी



सरसफाइ

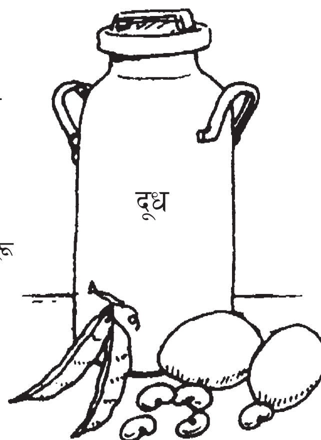
बेरीबेरी (Beriberi)

यो रोग थाएमिन नामक भिटामिन बीको कमीले हुने रोग हो । थाएमिनले खानालाई ऊर्जामा परिणत गर्न मद्दत गर्छ । रक्तअल्पता जस्तै यो रोग पनि धेरैजसो महिलाहरूको यौवनावस्थादेखि महिनावारी रोकिने उमेरबीचको अवधिमा देखापर्छ र तिनीहरूका बच्चालाई पनि हुन सक्छ ।

यो रोग प्रायजसो फलेको चामल र अन्नलाई मात्र मुख्य भोजनको रूपमा खानेलाई लाग्छ । (उदाहरणका लागि मिलमा पालिस गरिएको चामल) वा आलु, सकरखण्ड खाएर मात्र जीविकोपार्जन गर्नेलाई हुनेगर्छ ।

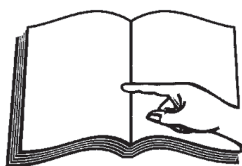
लक्षण

- खानामा रुचि कम हुनु
- ज्यादै कमजोर हुनु– खासगरी खुट्टाहरू लुगलुग काम्न थाल्नु ।
- शरीर डम्म सुनिनु र मुटुको चाल कम हुन थाल्नु ।



उपचार र रोकथाम

प्रशस्त मात्रामा थाएमिन पाइने खानेकुराहरू खानुहोस् । जस्तै : सबै खाले गेडागुडी तथा अन्नहरू, फुल र दूध, मासु, माछा, कलेजो यी पदार्थहरू खान नसक्ने व्यक्तिलाई थाएमिन चक्कीको आवश्यकता पर्नसक्छ ।



उच्च रक्तचाप १३०
क्यान्सर ३७८
जोर्नीको सुज वा वाथ १३३

ज्यादै बढी वा गलत प्रकारका खाना खानेलाई हुने समस्याहरू

महिलाको तौल धेरै नै बढी छ वा उनी धेरै चिल्लो पदार्थ खान्छिन् भने उनलाई उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग, मस्तिष्क पक्षघात, पित्त थैलीमा पत्थरी, मधुमेह र कुनै-कुनै खाले क्यान्सरहरू लाग्ने धेरै सम्भावना हुन्छ। तौल धेरै बढी हुनुका कारणले हातखुट्टाको जोर्नीको रोग पनि गराउन सक्छ।



बढी तौल भएका व्यक्तिले अनावश्यक तौल घटाउन धेरै व्यायाम गर्नुपर्छ र गुलियो र बोसिलो खानाको सट्टा फलफूल र सागसब्जी खानुपर्छ। खानेकुरामा चिल्लो पदार्थको मात्रा घटाउनका लागि केही सुझावहरू :

- खानेकुरा पकाउँदा घिउ, तेल वा बोसो सकेसम्म कम प्रयोग गर्नुहोस्। सकिन्छ भने उमालेको खाना मात्र खानुहोस्।
- मासु पकाउनुअघि बोसो हटाउनुहोस्। कुखुरा, हाँसजस्ता चराहरूको छाला नखानुहोस्।
- बजारमा पाइने चिप्स र क्र्याकरजस्ता चिल्लो पदार्थयुक्त तयारी खानेकुरा नखानुहोस्।

मधुमेह

मधुमेह भएका मानिसको रगतमा अत्यधिक मात्रामा चिनी हुन्छ। यो खासगरेर युवावस्थामा नै सुरु भयो भने ज्यादै गम्भीर हुन्छ। तर प्रायजसो यो रोग तौल बढी भएका ४० वर्षमाथिका मानिसहरूमा बढी देखिएको छ।

➤ गर्भावस्थामा हुने मधुमेह अन्य अवस्थामा भन्दा बढी खतर्नाक हुन्छ। गर्भवती महिलाहरूलाई बढी तिर्खा लाग्यो वा तौल घट्यो भने मधुमेह परीक्षण गरिहाल्नु पर्छ।

सुरुका लक्षणहरू

- तिर्खा धेरै लाग्छ
- छिन-छिनमा पिसाब लाग्छ
- बढी थकाइ लाग्छ
- भोक बढी लाग्छ
- तौल घट्छ
- बारम्बार योनी संक्रमण भइरहन्छ।

पछिका गम्भीर लक्षणहरू

- छाला चिलाउँछ
- आँखाको ज्योति धमिलो हुन्छ
- हात र खुट्टा लाटो हुनथाल्छ
- चेतना हराउँछ (रोग ज्यादै बढ्न गएमा)

यी लक्षणहरू अरू रोगहरूका कारण पनि देखिएका हुन सक्छन्। यसकारण मधुमेह भए/नभएको बारे परीक्षण गर्नुपर्छ। यस्तो परीक्षण आफैंले पनि गर्न सकिन्छ। यसका लागि एउटा विशेष खालको कागजको छेस्का बजारमा किन्न पाइन्छ, जस्तो युरिस्लिस। यो छेस्कालाई पिसाबमा डुबाउनु पर्छ। त्यसको रङ परिवर्तन भयो भने मधुमेह भएको ठहरिन्छ। गाउँघरमा यस्तो पिसाब जाँच्ने छेस्का पाइँदैन। यसकारण स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई पिसाब परीक्षण गर्न लगाउनुपर्छ।

उपचार

४० वर्षभन्दा कम उमेरमा मधुमेह भएका विरामीले सम्भव भएसम्म स्वास्थ्य कार्यकर्ताकै रेखदेखमा रहेर उपचार गराउनु पर्छ तर ४० वर्ष पुगेपछि मधुमेह रोग लागेका व्यक्तिले भने खाना पथपरहेज गरेर पनि यस रोगलाई नियन्त्रण गर्न सक्छन् । तल लेखिए जस्तै पथरहेज गर्नुपर्छ ।

- थोरै-थोरै गरेर धेरै पटक खानुपर्छ । यसो गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न पाउदैन ।
- गुलिया खानेकुराहरू खानु हुदैन् ।
- तौल बढी भएमा घटाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।
- घिउ, तेल वा बोसोजस्ता चिल्ला पदार्थहरू खानु हुदैन् ।

आफ्नो रोगको स्थितिबारे जानकारी लिन र रोग बढ्न नदिन स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग नियमित जँचाउनुपर्छ ।

छालामा संक्रमण वा चोटपटक हुन नदिन खाना खाएपछि दाँत माझ्नुपर्छ, छालालाई सफा राख्नुपर्छ र खुट्टाको सुरक्षाका लागि जुत्ता लगाउनुपर्छ । प्रत्येक दिन हात-खुट्टामा घाउ छ/छैन राम्रोसँग हेनपर्छ । यदि घाउ छ भने संक्रमणका लक्षणहरू जस्तै– रातोपन, सुन्निएको वा तातोपन बढेको छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनु जरुरी हुन्छ ।

➤ *गाउँघरमा मधुमेह हुँदा खाने जडिबुटी पाइन सक्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको सहायता लिएर त्यसको खोजी गर्नुहोस् ।*



कुनै घाउ, चोट वा संक्रमणका लक्षणहरू छन् कि भनेर दिनको एक पटक आफ्नो खुट्टाको जाँच गर्नुहोस् ।

यथासम्भव खुट्टालाई माथि उठाएर आराम गर्नुहोस् । यसो गर्दा खुट्टामा राम्ररी रक्तसञ्चार हुन्छ । मधुमेह हुदा खुट्टामा राम्ररी रक्तसञ्चार नभएर खुट्टा लाटो हुँदैजाने वा नीलो हुँदैजाने हुन्छ ।

कुपोषणले हुने वा बढी भोजनको कारणले अझ सिकिस्त पार्ने अरू स्वास्थ्य समस्याहरू

- उच्च रक्तचाप (पृष्ठ १३० हेर्नुहोस्)
- हड्डी कमजोर हुने (पृष्ठ १३३ हेर्नुहोस्)
- पेटको अल्सर, अमिलो पानी आउने र आँत जल्ने
- कब्जियत (पेज नं. ७० हेर्नुहोस्)

पेटको अल्सर, अपच हुने वा आँतको जलनजस्ता रोगहरूबारे बढी जानकारी लिन '**डाक्टर नभएमा**' भन्ने पुस्तक वा कुनै स्वास्थ्यसम्बन्धी अरू पुस्तक हेर्नुहोस् ।

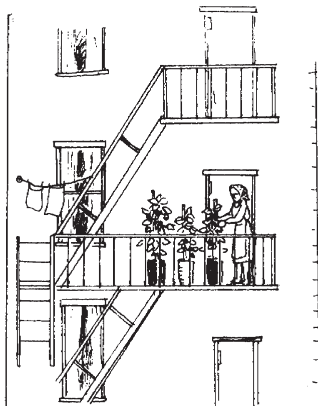
उत्तम पोषण प्राप्तिका लागि गर्न सकिने उपायहरू

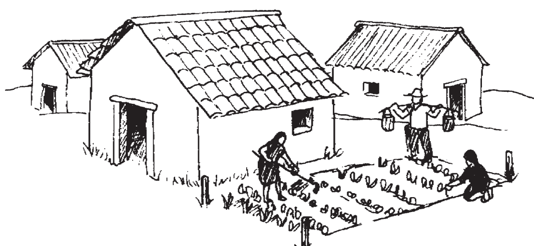
न्यूनपोषण समस्याको समाधान गर्न विभिन्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ किनकि यो समस्या उब्जाउन थुप्रै कारणहरू रहेका हुन्छन् । यसकारण कुनै पनि व्यक्ति वा समुदायले गर्ने कार्य र लिने निर्णय आफूले गर्नसक्ने किसिमको हुनुपर्छ ।

यहाँ पोषणमा सुधार ल्याउन सकिने उपायका केही उदाहरणहरू दिइएका छन् । यी सुझावहरूले बढी मात्रामा बेग्लाबेग्लै प्रकारका खाना उत्पादन गर्न वा नबिग्रने गरी सुरक्षित भण्डार गर्न सहयोग मिल्छ । केही उदाहरणहरूले तत्कालै परिणाम देखाउनेछन् भने बाँकीले केही समयपछि उपलब्धि ल्याउनेछन् ।

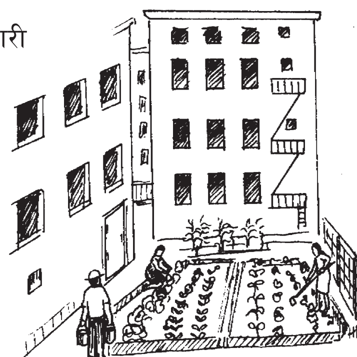
पोषणमा सुधार ल्याउन गर्न सकिने केही उपायहरू

घरभित्रको करेसाबारी





सामुदायिक करेसाबारी



चक्रावर्त खेती

हरेक बाली लगाउँदा मौसम बिराएर, माटोको उर्वराशक्ति फर्कन दिने खालका बाली लगाउनुपर्छ । जस्तै– सिमी, केराउ, चना वा कोसा भएको बाली ।

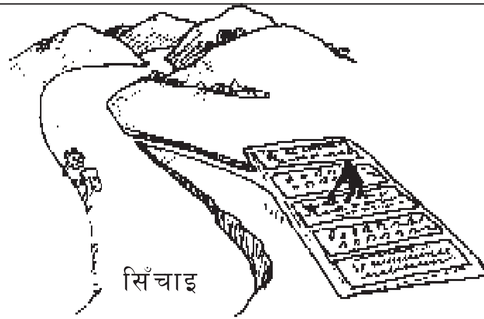


यो वर्ष **मकै**



अर्को वर्ष **सिमी**

खेती गर्दा धेरै जातका खाद्यान्नहरू लगाउनुपर्छ । यसो गर्दा एकथरि बाली सप्रेन भने पनि अर्कोले भरथेग गर्छ ।



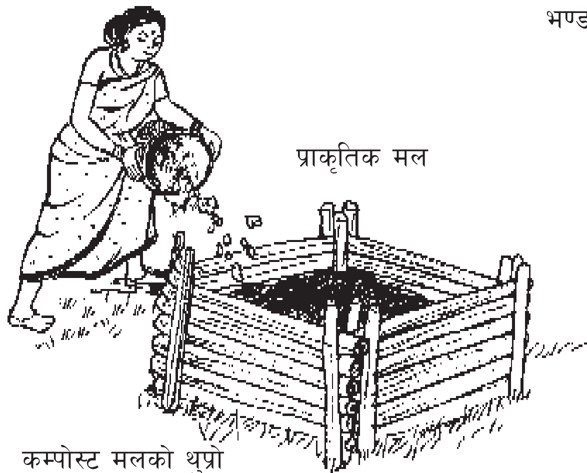
गराहरूको स्वरूप
गरामा आली लगाउँदा माटो बग्दैन ।

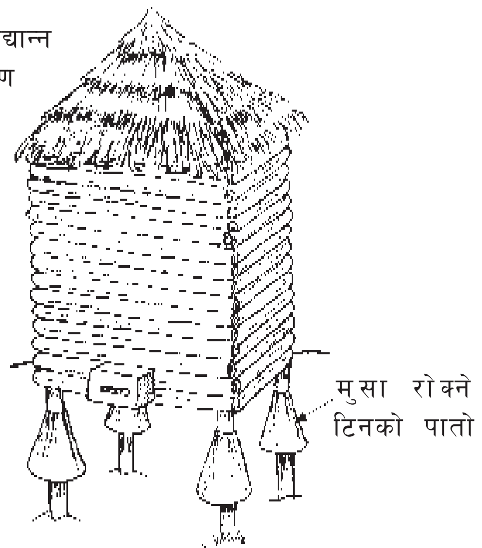


खाद्यान्न सहकारी संस्थाले
सस्तो भएको बेला खाद्यान्न खरिद गरेर भण्डार गर्न सक्छ ।









नयाँ उपाय लागू गर्ने प्रयत्न

यस अध्यायमा दिइएका सबै सुझावहरू तपाईं-हाम्रो गाउँमा काम लाग्छन् भन्ने छैन । तथापि समुदाय र गाउँमा पाइने स्रोतको प्रभावकारी परिवर्तन गर्ने हो भने कुनै-कुनै सुझावहरूले काम गर्नसक्छन् । कुनै पनि सुझाव वा उपायहरू काम लाग्छन् वा लाग्दैनन् भन्ने कुरा त्यसको प्रयोग गरेर मात्र थाहा पाउन सकिन्छ ।

नयाँ उपाय लागू गर्ने प्रयत्न गर्दा **सानो स्तरबाट सुरु गर्नुहोस् ।** यसो गर्दा प्रयोग असफल भयो वा अर्कै ढङ्गले पुनः थाल्नुपर्‍यो भने ठूलो नोक्सानी हुँदैन तर प्रयोग सफल भयो भने यसलाई सबैले देख्छन् र व्यापक स्तरमा काम थाल्न सकिन्छ ।

➤ *एउटा प्रयोग असफल हुँदा निराश नहुनुहोस् । हुनसक्छ, अर्को प्रयासमा परिवर्तन देखिन्छ । सफलता-बाट भन्दा असफलताबाट धेरै कुरा सिकिन्छ ।*

नयाँ उपायको प्रयोगसम्बन्धी एउटा उदाहरण :

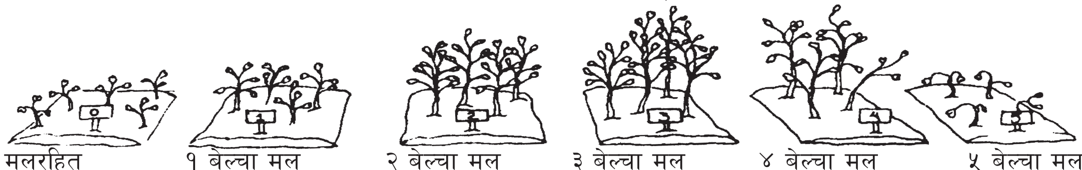
मानिलिऊँ, एउटा खास किसिमको भटमास शारीरिक वृद्धिका लागि अति प्रभावकारी हुन्छ भन्ने थाहा भयो तर के यो तपाईंका क्षेत्रमा पनि फल्ला त ? ल मानौं फल्छ, तर के मानिसहरूले खालान् त ?

सुरुमा सानो टुक्रा जमिनमा यो बाली लगाउनुहोस् । २-३ वटा डचाङमा विभिन्न तरिकाले जस्तै– फरक किसिमको माटो, पानी कम पटाएर यसको खेती थाल्नुहोस् । मानौं अब भटमासको उब्जनी ज्यादै नै भयो । त्यसपछि यसलाई फरक-फरक ढङ्गले पकाउनुहोस् । यसको पकवान मानिसहरूले रुचि गरे भने कुन तरिकाले बाली सप्रेको थियो त्यसरी नै यसको व्यापक स्तरमा खेती गर्नुहोस् ।

यस प्रयोगलाई अरू भिन्न-भिन्न अवस्थाहरू सिर्जना गरेर गर्न सकिन्छ । जस्तै– रासायनिक मल वा विभिन्न फरक-फरक किसिमका बिउको प्रयोग अथवा भिन्नाभिन्नै जग्गामा भिन्नाभिन्नै मल प्रयोग गरेर हेर्न सकिन्छ र जुन अवस्थामा सप्रन्छ त्यहीअनुसार खेती गर्न सकिन्छ तर कुनले राम्रो गर्‍यो भनेर जाँच गर्दा एक पटकमा एउटै चिजको मात्रै परिवर्तन गर्नुपर्छ । जस्तो– मल र पानीको मात्राको प्रयोगको जाँच एकपटक गर्‍यो भने मलको कारणले होकि पानीको कारणले हो, छुट्याउन सकिन्न ।



यहाँ घरेलु मलको मात्रा परीक्षण गर्ने एउटा उदाहरण छ, जसले भटमास उत्पादनमा सहयोग पुर्‍याउँछ । यहाँ एकैसाथ विभिन्न डचाङहरूमा बराबर पानी, घाम र बिउ प्रयोग गरिएको छ । यी सबै डचाङमा अवस्थाहरू एउटै छन् । तर हरेक डचाङमा कम्पोस्ट मलको मात्रा भने फरक-फरक गरिएको छ ।



यस प्रयोगले के देखाउँछ भने मलको एउटा निश्चित मात्राले भटमास बालीलाई सपार्न सक्छ तर मलको मात्रा बढी भएमा हानि पुर्‍याउँछ । यो एउटा उदाहरण मात्र हो । तपाईंको परीक्षणले अन्य परिणाम पनि देखाउन सक्छ ।

प्रयोगका लागि अरू विचारहरू

- विभिन्न प्रकारका बालीहरू एकैपटक रोपेर सानो टुक्रा जमिनमा पनि उत्पादन बढाउन सकिन्छ। जस्तै– होचा जातका बिरुवाका साथमा अग्लो भएर फल्ने बाली लगाउन सकिन्छ। यी दुबैमाथि फलफूलका ठूला रूखहरू लगाउन सकिन्छ। चाँडो पाक्ने बालीसँग ढिलो पाक्ने बाली मिलाउन सकिन्छ। यसो गर्दा ढिलो पाक्ने बाली बढ्दाबढ्दै छिटो पाक्ने बाली उठाउन सकिन्छ।
- यदि नगदेबाली लगाउनुछ भने त्यससँग अन्नका बोटहरू पनि उमार्न सकिन्छ। जस्तै– नरिवल वा सुपारी खेती गर्दा त्यससँग चिया, कफी वा कपास लगाउन सकिन्छ।
- स्थानीय हावापानी र मौसममा राम्ररी हुर्कने पोषिलो बाली लगाउनु राम्रो हुन्छ। यसो गर्दा पानी र मलको झन्झटबिना नै बढी फसल उत्पादन हुन्छ।



वातावरणीय स्वास्थ्यको जानकारी लिन हेस्पेरियनले प्रकाशित गरेको (नेपालीमा पनि छ) **अ कम्युनिटि गाइड टु इन्भाइरनमेन्टल हेल्थ** हेर्नुहोस्। सो पुस्तकमा निम्न जानकारी छन् :

- खाद्य पदार्थको सुरक्षितसंग भण्डार
- ग्रामिण तथा शहरी समुदायहरुमा दीगो खेति
- विरुवामा लाग्ने किराफट्यांग्रा र रोगहरुको व्यवस्थापन
- माछा पालन
- वस्तु पालन
- स्थानीय खाद्य सुरक्षामा सुधार।

आफ्नो खेतबारीमा खाद्यबाली र नगदेबाली लगाउन सकिए, एकै जमिनबाट केही आम्दानी पनि हुन्छ र आफ्ना लागि खाद्यवस्तु थप प्राप्त हुन्छ। यसकारण गांउघरका कृषि कार्यकर्ताले यसबारे सोधखोज गर्नुहोस्।

भाग– १२

यस भागमा

यौनस्वास्थ्य



यौन जीवनको प्राकृतिक गुण हो । यौन क्रिया महिलाहरूका लागि गर्भधारण गर्ने र आमा बन्ने माध्यममात्र होइन, यो शारीरिक आनन्द अनुभव गर्ने, उनीहरू र पति वा प्रेमीप्रति प्रेम र यौनइच्छा व्यक्त गर्ने माध्यम पनि हो ।

परापूर्व देखिको अज्ञानताले गर्दा हामी हाम्रो शरीरसँग विचित्र ढंगले डराउँछौं'

- ओक्साका, मेक्सिको

तर यौनले गम्भीर समस्याहरू पनि उत्पन्न गर्छ, जस्तै : अनिच्छित गर्भ वा स्वास्थ्यमाथि नै खतरा पर्ने यौन प्रसारित संक्रमणहरूको खतरा, बलात्कारको कारण उत्पन्न हुने मानसिक र शारीरिक तनाव आदि ।

यी समस्याहरूबाट मुक्त हुनका लागि आफ्नो यौनजीवनमाथि महिलाको आफ्नै वश या पूर्ण नियन्त्रणमा हुनु अनिवार्य छ । यसका निम्ति निम्न लिखित कुराहरू हुनु आवश्यक छ :

- आफ्नो आनन्दका लागि यौन अभिव्यक्ति गर्नसक्ने,
- आफ्नो इच्छाले यौनजोडी छान्नसक्ने,
- कहिले यौन सम्बन्ध राख्ने र कसरी यौन आनन्द प्राप्त गर्ने जस्ता कुराहरूको निर्णय गर्ने,
- गर्भवती हुने समय निर्णय गर्ने,
- एच.आई.भी. लगायत यौन संक्रमणको रोकथाम गर्ने,
- यौनहिंसा र अनिच्छित यौनसम्पर्कबाट मुक्त हुने ।

यस अध्यायमा महिलाहरूका यौनजीवनलाई कसरी सुरक्षित र आनन्ददायी बनाउन सकिन्छ भन्ने कुराकौ जानकारी दिइएको छ । यसका साथै यस अध्यायमा महिलाहरूले यौनस्वास्थ्यसम्बन्धी रहेका गलत धारणाहरू हटाएर यौनजीवन र स्वास्थ्यमाथि आफ्नो नियन्त्रण कसरी कायम गर्न सक्छन् भन्नेबारे जानकारी र सुझाव पनि दिइएको छ ।

लिङ्ग र लैङ्गिक भूमिका



हाम्रो परम्पराले महिला र पुरुषले फरक-फरक पहिरन लगाउनुपर्छ तथा भिन्दा भिन्दै खाले कामहरू गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता राखेको छ ।

प्रत्येक व्यक्ति कि त महिला भएर जन्मन्छ कि त पुरुष । यो शारीरिक भिन्नताले व्यक्तिको जैविक लिङ्ग (sex) निर्धारण हुन्छ जसलाई समयले परिवर्तन गर्न सक्तैन ।



व्यक्तिको लैङ्गिक भूमिकालाई भने महिला वा पुरुष कस्तो हुनुपर्छ भन्ने समुदायको परिभाषा वा धारणाले निर्धारण गर्छ । प्रत्येक समुदायले महिला वा पुरुषलाई उनीहरू महिला वा पुरुष भएकै कारणले खास तरिकाले सोचून्, अनुभव गरून् र व्यवहार देखाऊन् भन्ने आशा गर्दछ । उदाहरणका लागि धेरैजसो समुदायले महिलाहरूले खाना बनाऊन्, दाउरा-पानी गरून् र बच्चा तथा लोग्नेको स्याहार-सुसार गरून् भन्ने चाहन्छ । अर्कोतिर लोग्ने मान्छेले भने घरबाहिरको काम गरोस्, स्वास्नी-छोराछोरीको सुरक्षा गरोस् भन्ने आशा गरिन्छ ।

महिला र पुरुषको शारीरिक भिन्नता प्राकृतिक हो तर लैङ्गिक भूमिका र त्यससँग सम्बन्धित कार्यकलापहरूको रचना समुदायले गरेको हो । भात पकाउनु र नानी स्याहार्नु जस्ता केही क्रियाकलापहरूलाई धेरै समुदायहरूले आइमाईको काम मान्छन् तर यो कुरा समुदायको परम्परा, नियम र धर्मअनुसार फरक-फरक पनि हुन्छ । लैङ्गिक भूमिका एउटै समुदायमा पनि फरक हुन सक्छ । यो कुरा व्यक्तिको शिक्षा, समुदायमा स्थान र उमेरमा आधारित हुन्छ । जस्तो कि कुनै समुदायमा कुनै महिला घरेलु काम गर्छिन् भने अन्य कतिपयलाई उनको इच्छाअनुसार काम छान्ने मौका दिइन्छ ।

लैङ्गिक भूमिका कसरी सिकिन्छ ?

लैङ्गिक भूमिका वयष्कबाट बालबच्चाले सिक्छन् । छोरा र छोरीलाई ज्यादै कलिलो उमेरदेखि नै फरक ढंगको व्यवहार गरिन्छ । कतिपय अवस्थामा त्यस्तो व्यवहार बाबु-आमाले चालै नपाई गर्छन् । छोराछोरीले वयष्कको व्यवहार नजिकबाट देखेका हुन्छन् र त्यसैबाट समुदायमा आफ्नो भविष्यको भूमिका बुझ्दछन् ।

नानीहरू जब बढ्दै जान्छन् उनीहरूले आफ्नो सामाजिक भूमिका पनि स्वीकार्दै जान्छन् किनभने उनीहरू बाबुआमा र अन्य आदरणीय वयष्कहरूलाई खुशी पार्न चाहन्छन् किनभने ती व्यक्तिहरूको समुदायमा हैकम चलेको हुन्छ । यसरी नै छोराछोरीले आफू को हो र आफूबाट के आशा गरिएको छ भन्ने कुरा बुझ्छन् । यही रीतले उनीहरूले आफ्नो नाम र लिङ्ग जान्ने मात्र हैन पुरुष वा महिला हुनुको अर्थ पनि बुझ्दछन् ।

विश्वमा आएको परिवर्तन सँगसँगै लैङ्गिक भूमिकामा पनि परिवर्तन भई रहेकोछ । धेरै युवा-युवतीहरू आफ्ना आमाबाबा भन्दा बेग्लै तरिकाले बाँच्न चाहन्छन् तर परिवार र समुदायले पुरानै 'नियम' मानेको हेर्न चाहने हुनाले युवायुवतीहरूलाई परिवर्तन हुन कठिन हुन्छ । यदि महिला र पुरुषहरूले आफ्नो लैङ्गिक भूमिकालाई परिवर्तन गर्ने स्वतन्त्रता प्राप्त गरे भने उनीहरूले आफ्नो यौनस्वास्थ्यलाई निर्धारण गर्ने तत्त्वहरूमाथि पनि नियन्त्रण कायम गर्छन् ।

लैङ्गिक भूमिकाबाट हुने हानी

समाजले सिकाएको र आशाा गरेको भूमिकालाई महिलाले निर्वाह त गर्छन् तर यसले महिलाहरूको कार्यकलाप र चाहनालाई सीमित पारी दिन्छ। यसले गर्दा उनीहरूले पुरुषभन्दा आफ्नो महत्त्व कम भएको अनुभव गर्छन्। यस्तो हुदा, उनीहरू, आफ्नै परिवार र समुदायबाट पनि पीडित हुन पुग्छन्।



धेरैजसो समुदायका मानिसहरू महिलाहरूबाट पत्नी र आमाको भूमिका निर्वाह भएको हेर्न चाहन्छन्। धेरै महिलाहरूले यसलाई सहजै स्वीकारीहरू रहेका हुन्छन्। केही महिलाहरू भने आफ्नै रुचिलाई महत्त्व दिन्छन् र थोरै मात्र छोराछोरी जन्माउन चाहन्छन् तर परिवार र समुदायले यस्तो रुचाउँदैनन्। महिलाहरूले धेरै बच्चा पाए भने उनीहरूले सिप सिक्ने र अध्ययन गर्ने समय पाउँदैनन्। उनीहरूको धेरैजसो समय र शक्ति अरूको सेवामा नै सकिन्छ। अर्कोतिर छोराछोरी नहुने महिलाहरूलाई समुदायले हेला पनि गर्छन्।



धेरै जस्तो समुदायले महिलाहरूको कामलाई भन्दा पुरुषको कामलाई बढी महत्त्व दिने गरेको छ उदाहरणका लागि महिलाहरू दिनभरि बहिरको काम गर्छन् र विहान-बेलुकी घरमा पकाउने, सफा गर्ने र राती बच्चाहरू स्याहार्ने पनि काम गर्छन्। यति हुँदाहुँदै पनि लोग्नेको कामलाई नै बढी महत्त्व दिइन्छ। उनीहरू पनि आफ्नो होइन, लोग्नेको नै आरामको चिन्ता गर्छन्। उनीहरूका छोराछोरी पनि पुरुषको काम ठूलो भन्ने सोच्दै हुर्कन्छन् र महिलाको कामलाई तल्लो स्तरको ठान्न पुग्छन्।





महिलाहरूलाई पुरुषभन्दा बढी भावुक ठानिन्छ। यसकारण उनीहरूलाई अरूका सामू आफ्ना भावना पोख्ने छुट पनि छ तर लोग्ने मान्छले आफ्ना भावना अरूका सामू पोख्यो भन्ने त्यसलाई नामर्दीय ठानिन्छ। त्यसकारण पुरुषहरू आफ्नो भावनालाई लुकाउँछन्। लोग्ने मान्छेले आफ्नो कमजोरीलाई रिस वा हिंसाका रूपमा पनि प्रकट गर्दछन्



कुनै पनि सभा समारोह वा बैठकहरूमा महिलाहरूलाई बोल्न निरुत्साहित गरिन्छ। यसको अर्थ हो कुनै पनि समस्या वा त्यसको समाधानका बारेमा समुदायले पुरुषको मात्र विचार सुन्न चाहन्छ। यसकारण महिलासँग धेरै ज्ञान र अनुभव भएर पनि त्यसको उपयोग हुँदैन।

प्राकृतिक लिङ्ग उस्तै भएका महिला र पुरुषबीच हुने यौन सम्बन्ध (समलिङ्गीहरू) राख्नेहरू आफ्नो समाजमा कहिंलेकाँही पतित मान्छिन्। यदि अरु नै कारणले उनीहरूको आदर गरिएपनि, उनीहरू गोप्य र लज्जित भएर प्रेम सम्बन्ध कायम राखेका र बाँचेका हुन्छन्। कुनै कुनै समाजमा समलिङ्गी सम्बन्धसँग डराएर तथा समझदारीको अभावका कारणले उनीहरु बिरुद्ध भौतिक हमला समेत हुनगरेको छ। यसकारण समलिङ्गी जुनसुकैबेला डरत्रासमा रहनु वा लज्जित बन्दा, उनीहरुको मानसिक तथा यौन स्वास्थ्यमा हानि पुर्‍याउँछ।

लैङ्गिक भूमिकाले यौनस्वास्थ्यलाई कसरी असर पुऱ्याउँछ ?

महिलाको यौनिकता बारे हानिकारक धारणा

महिला र पुरुषको यौनिकता भन्नाले उनीहरूको यौनव्यवहार तथा आफ्नो शरीरप्रतिको धारणालाई बुझाउँछ। विभिन्न समुदायमा महिलाको यौनिकतालाई बेग्लाबेग्लै ढंगले हेरिन्छ।

महिलाहरूको यौनिकता सम्बन्धमा कतिपय समुदायहरूमा गलत र हानिकारक विश्वास रहेको पाइन्छ। त्यसलाई तल वर्णन गरिएको छ। लैंगिक भूमिकाको कारणले गर्दा कतिपय अवस्थामा महिलाहरूले कम अवसर पाएका छन्। आफ्नो जीवनको मूल्य र पहिचान गर्न नसक्दा महिलाहरूको आफ्नै यौनजीवनबारे स्पष्टता र त्यसमाथि नियन्त्रण छैन। यसले गर्दा उनीहरूको यौनस्वास्थ्यमा धेरै समस्या पर्न जान्छ।

गलत धारणा आइमाईको शरीर लज्जाजनक छ



बच्चाहरू जन्मेदेखि नै आमा बाबुले उनीहरूका शरीरबारे जानकारी गराउन थाल्छन् तर उनीहरूले यस वारेमा प्रत्यक्ष रूपमा जानकारी गराउँदैनन्। बाबुआमाले छोराछोरीलाई समात्ने कुराकानी गर्ने आदि कुराबाट केटाकेटीले यस्तो ज्ञान लिदै जान्छन्।



➤ *सानो केटो र केटीले शरीरका अंगहरू छुँदा बाबुआमाले समान किसिमको प्रतिक्रिया जनाउँदैनन्।*

बालिका जतिजति बढ्दै जान्छे आफ्नो शरीरबारे त्यत्ति नै उत्सुक हुन्छे। उसलाई आफ्नो शरीरमा रहेका विभिन्न भागहरू के हुन्, आफ्नो जननेन्द्रिय केटाको जस्तो किन छैन भन्ने उत्सुकता जाग्छ तर केटोले झैं उत्सुकता व्यक्त गर्दा उसलाई 'ज्ञानी छोरी यसो भन्नु हुँदैन' जस्ता कुराले टारिन्छ या गाली गरिन्छ। उसले आफ्नो जननेन्द्रिय छोई भने त्यसलाई छुनु हुदैन, त्यो फोहोर लाजको वस्तु हो भनेर सिकाइन्छ। त्यसलाई लुकाएर राख्नुपर्ने शिक्षा दिइन्छ।

बालिकाहरूलाई उनीहरूको शरीर लाज वस्तु हो भन्ने सिकाइन्छ। यसले गर्दा किशोरावस्थामा आएको शारीरिक परिवर्तनबारे सोध्न र जान्न उनीहरूलाई मुस्किल हुन्छ। यसैगरी महिनावारी वा यौनका बारेमा पनि सोधपुछ गर्न मनाही गरिन्छ। यसले उनीहरू स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग पनि खुलेर छलफल गर्न वा समस्या बताउँन सक्तैनन्। त्यसैले उनीहरूलाई विवाहपछि पनि शारीरिक सम्पर्कको स्थितिमा यौन सम्पर्क गर्दा कसरी आनन्द लिने र अनिच्छित गर्भबाट तथा विभिन्न यौन संक्रमणबाट कसरी बच्ने भन्ने ज्ञान हुँदैन।

➤ *शरीरलाई लज्जाको विषय मानिनु हुँदैन। यो त माया गर्न र यौन आनन्द लिन वस्तु हो।*

गलत धारणा : महिलाको शरीर पुरुषको सम्पत्ति हो

धेरैजसो समुदायमा महिलालाई बाबु र लोग्नेका सम्पत्तिका रूपमा व्यवहार गरिन्छ। सानो छँदा उनी बुबाको अधीनमा हुन्छिन्। ठूलो भए पछि बुबाले छानेको व्यक्तिसँग उनको विवाह हुन्छ। उनी लोग्नेको सम्पत्ति बन्छिन्। कुनै बेला महिलालाई पैसा लिएर बेचिन्छ पनि। बालिकाको भावी पतिले आफ्नो सम्पत्ति 'शुद्ध' र अरूद्वारा नछोइएको होस् भन्ने चाहन्छ। त्यसैले उनी 'कुमारी' हुनुपर्छ। विवाहपछि उनको शरीरलाई चाहेको बेला खेलाउन सकिने मनोरञ्जनको वस्तु ठानिन्छ। लोग्नेले यसलाई आफ्नो अधिकार ठान्छ।

यस्ता विश्वासहरूले ठूलो नोक्सानी गरेका छन्। महिलाले आफ्नो जीवनको महत्त्वपूर्ण निर्णय अरूले गरिदिन्छन् भन्ने बुझ्छिन्। यस्तो निर्णय गर्दा उनको इच्छाको बारेमा सोचिन्न। कुमारीत्वलाई बढी महत्त्व दिइने हुनाले बालिकाहरू सानै उमेरमा विवाह गर्न बाध्य हुन्छन्। सानै उमेरमा यौनसम्पर्क राख्दा चाडै गर्भ रहने लगायत अनेकौ समस्याहरूलाई आउँछन्।

महिलाको शरीर पुरुषको सम्पत्ति होइन। यसमा महिलाको मात्रै अधिकार हुन्छ। आफ्ना बारेमा के गर्ने, कोसँग विवाह गर्ने, कहिले बच्चा पाउने भन्ने अधिकार उनीहरू सँगै रहेको छ।



कुमारीत्व छ भन्ने निश्चित हुन कतिपय समुदायमा बालिकाको सानै उमेरमा विवाह गरिन्छ। यसले गर्दा उनलाई र उनको बच्चालाई पनि गम्भीर समस्या पर्न सक्छ।

गलत धारणा महिलाहरूमा यौनेच्छा कम हुन्छ

महिलाहरूलाई के शिक्षा दिइन्छ भने एउटी श्रीमतीका रूपमा महिलाले आफ्नो लोग्नेका यौनेच्छा पूरा गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई के सिकाइन्छ भने 'आदर्श' महिलाले लोग्नेका लागि जुन बेला पनि यौनसम्बन्ध राख्न तयार हुनुपर्छ, तर उसले आफ्नो यौनेच्छा चाहिँ प्रकट गर्नु हुँदैन।

यस्ता विश्वास र धारणाहरूले महिलाको यौनस्वास्थ्यलाई तहसनहस बनाइदिन्छ। यौगनका बारेमा सोच्नु हुँदैन भन्ने विश्वासमा परेकी महिलालाई सुरक्षित यौनसम्पर्कका बारेमा केही ज्ञान हुँदैन। उनी परिवारनियोजन र कन्डमको प्रयोगबारे अनविज्ञ रहन्छिन्। यस बारेमा उनले सुनेको भए पनि आफ्नो साथी/लोग्ने वा प्रेमीसँग खुलेर छलफल गर्न सक्तिनन्। यदि उनले खुलेर छलफल गरिन् भने उनको पति वा प्रेमीले उनलाई यौन मामलामा 'चालू' रहेको 'खराब' केटी ठान्छ।

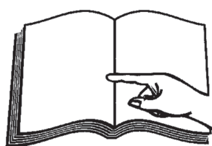


महिलाले आफू यौन सम्पर्कमा आइसकेपछि आफूले कुनै निर्णय लिन्न्। अर्थात् कहिले र कसरी यौन सम्बन्ध राख्ने, गर्भधारण र सरुवा रोगबाट बच्ने उपाय गर्ने या नगर्ने र यहाँसम्म कि पुरुषले अन्य महिलासँग राख्ने सम्पर्कका बारेमा समेत उनीहरू मौन रहन्छन्। यसबाट उनको यौनस्वास्थ्य निश्चित रूपमा जोखिममा पर्छ।

यौनेच्छा जीवनको प्राकृतिक कुरा हो। महिलाले पनि पुरुषले जत्ति नै यौनइच्छा र आनन्दको अनुभव गर्न पाउनुपर्छ भन्ने कुरा महिला र पुरुष दुईजनाले नै बुझ्नु पर्छ।

यौनस्वास्थ्यमा नियन्त्रण

➤ *यौन संक्रमण उपचार सेवा अथवा परिवारनियोजन सेवाहरूलाई विद्यमान् अन्य महिला स्वास्थ्य सेवाहरू सँगसँगै मिलाएर सेवा दिंदा बढी उपयोगी हुन्छ ।*



यौन प्रसारित संक्रमणहरू २६१
एच.आई.भी. र एड्स २८३

➤ *सुरक्षित यौन सम्पर्कले जीवन बचाउँछ ।*

यौनस्वास्थ्य सुधारका उपायहरू :

- **अनिच्छित गर्भ र यौनरोगबाट बच्नु** : यसका लागि महिलालाई परिवार नियोजनका उपायहरू र एच.आई.भी. लगायत यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरूका बारेमा राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ । महिलाहरूलाई कतिबेला कुन तरिका अपनाउनुपर्छ भन्ने ज्ञान हुनुका साथै सबभन्दा सुरक्षित उपाय पनि थाहा हुनुपर्छ । परिवार नियोजन र आफूलाई फाप्ने र उपयोगी साधनको छनौट तरिकाबारे अरू जानकारीका लागि परिवार र नियोजनको अध्याय हेर्नुहोस् । सुरक्षित यौनक्रीडाबारेको जानकारीका लागि तलको भाग हेर्नुहोस् ।
- **यौनसम्बन्धबाट अधिकतम आनन्द अनुभव गर्नु** : यौन सम्बन्धबाट दुवैलाई बराबर आनन्द प्राप्त हुनपर्छ ।
- **महिलाहरूको यौनप्रवृत्तिबारे गलत धारणा लगायत हानिकारक लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन** : महिला र पुरुषले एक-अर्कालाई बुझ्ने तरिकामा फरक ढंगले विकास हुनेहुनाले यस प्रकारको परिवर्तनको लागि लामो समय लाग्नसक्छ । व्यक्ति र समुदायले यस्तो लैङ्गिक भूमिकामा कसरी परिवर्तन ल्याउन सक्छन् भनेर थाहा पाउन पेज नं १९४ हेर्नुहोस् ।



जीवनका हरेक काममा एक-आपसको आदरभाव देखाउन सकिन्छ ।

यौनस्वास्थ्यका लागि सुरक्षित यौनसम्पर्क

पहिले पहिले अनिच्छित गर्भ रहनु यौनसम्बन्धबाट हुने एकमात्र मुख्य खतरा मानिन्थ्यो तर आज एच.आई.भी. लगायतका यौन संक्रमणहरू पनि गम्भीर किसिमका यौनस्वास्थ्य समस्या हुन पुगेका छन् ।

संभोगका समयमा किटाणुहरूका माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्कोमा यौनरोग सर्छन् । यौनाङ्गका बाहिरी भागमा देखिने मुसा वा लुतो जस्ता रोगहरू रोगी व्यक्तिका किटाणुहरूबाट सजिलै सर्छन् । अन्य कतिपय यौन संक्रमणहरू पुरुषको वीर्य, महिलाको योनीमा रहने तरल पदार्थ वा रगतमा रहेका किटाणुका माध्यमबाट सर्दछन् । त्यस्ता किटाणुहरू पाठेघरको मुख हुँदै गर्भाशयमा पुगेपछि अथवा खासगरी योनी, गुदद्वार, पुरुषको लिङ्ग अथवा छाला छेडेर प्रवेश गरे भने रोगले संक्रामक रूप लिन्छ ।

यौन संक्रमणहरू यौन सम्पर्कबाट नै सर्ने भएकाले रोगी मान्छेको यौनाङ्ग, वीर्य वा रगतको सम्पर्कबाट बच्नु नै सबभन्दा राम्रो उपाय हो । यसलाई "सुरक्षित यौनसम्पर्क" भनिन्छ ।

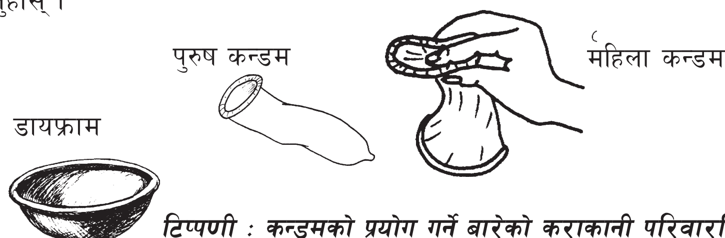
सुरक्षित यौनव्यवहार भनेको के हो ?

यौन जोडीले यौनसम्पर्क राख्दा कुनै पनि यौन रोगका किटाणुहरू एक-अर्कालाई नसरुन र अनिच्छित गर्भ नरहोस् भनी अपनाउने उपायलाई सुरक्षित यौनव्यवहार भनिन्छ। सुरक्षित यौनव्यवहारमा संक्रमण नभएको तथा विश्वसनीय व्यक्तिसँग मात्र सम्पर्क राख्ने तथा हरेकपल्ट सम्भोग गर्दा कण्डम लगाउने कुराहरू पनि पर्दछन्।

➤ यौन सम्पर्क राख्दा कन्डमको प्रयोग गरेमा एड्स जीवाणुले प्रवेश गर्न पाउँदैन।

सुरक्षित यौन विधिहरू

कन्डम प्रयोग गरेर यौन सम्पर्क राख्दा एच.आई.भी. र अन्य यौन संक्रमणबाट बच्न पनि सकिन्छ। यो विधिका प्रयोगले सूक्ष्मजीवहरूका साथै योनीमा लिंगबाट वीर्य र रगत या योनीबाट योनीरस र रगत आदानप्रदान हुन सक्दैन। कन्डमले योनीमा वीर्य प्रवेश हुन रोक्ने भएकाले अनिच्छित गर्भ रहन पनि सक्दैन। कन्डम प्रयोग गर्ने तरिकाबारे जानकारीका लागि पृष्ठ २०२ हेर्नुहोस्।





टिप्पणी : कन्डमको प्रयोग गर्ने बारेको कुराकानी परिवारभित्र पनि गर्नुपर्छ।

यौनजोडीलाई कन्डम प्रयोग गर्न कसरी लगाउने

यौनजोडीलाई कन्डम प्रयोग गर्ने इच्छा नहुन सक्छ। आफ्नो यौनजोडीले अन्य व्यक्तिका साथ यौन सम्पर्क राखेको छ भन्ने शंका लागेमा या आफू यौन रोग एच.आई.भी. बाट सुरक्षित हुन चाहनुमा कन्डमको प्रयोग अवश्य गर्नु, गराउन पर्छ।

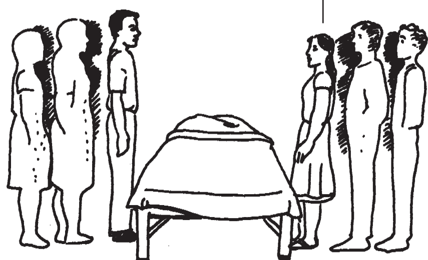


उसले यस्तो भन्न सक्छ ...	***यसरी उत्तर दिन सिकन्छ ....***
के मलाई रोग लागेको छ भनी ठानेको ?	होइन, तर गर्भ रहन सक्छ या कुनै रोग लाग्ने डर हुँदैन नि।
यो लगाउँदा मज्जा नै हुँदैन	मज्जा नै हुँदैन भन्ने कुरा पनि शतप्रतिशत ठीक होइन, यो लगाउँदा धेरैबेरसम्म यौन सम्पर्क राख्न पनि सकिन्छ नि।
एक पटक कन्डमबिना नै गरौं न।	एक पटक मात्र भनेर के गर्नु ? एकै पटकमा पनि गर्भ रहन सक्छ या यौन रोग संक्रमण हुन सक्छ।
कन्डम त वेश्याहरूकहाँ जाँदा लगाउने हो रे।	कन्डम आफ्नो सुरक्षा चाहने सबैको सुरक्षात्मक विधि हो।
	कन्डम नलगाउने हो भने यौन सम्पर्क नराखौं।

यी माथिका उदाहरणहरू मात्र हुन्– यस्ता कुराहरू गर्दा आफ्नो श्रीमान्, यौनजोडीसँग बिस्तरै छलफल गरेर बुझाउन सकिन्छ।

कुन समयमा सुरक्षित यौनव्यवहार अपनाउने ?

हरेक पटक सुरक्षित यौनव्यवहार अपनाउनु पर्दछ । महिलालाई विभिन्न प्रकारका यौन सम्बन्धहरू राख्नुपर्ने अवस्था आइपर्न सक्छन् । कुनै-कुनै महिलाले बलात्कार खप्नु पर्ने हुनसक्छ या यौनजन्य शोषण खप्नुपर्ने बाध्यता पर्छ । विवाहित महिलामध्ये कैयन महिलाका श्रीमान्ले अन्य महिलाहरू वा देहव्यापारमा लागेका महिलाहरूसँग यौनसम्पर्क राख्ने या राखेका हुन सक्छन् । अर्कातिर कैयन महिलाहरू बाध्यताबश वा इच्छाले देहव्यापारमा संलग्न हुन्छन् । यसको मतलव महिलाहरूलाई विभिन्न तरिकाले यौनरोग लाग्न सक्छ ।



तपाईको यौन जोडीको अर्को यौनजोडी भए वा आफ्नै अर्को यौनजोडी भए तपाईहरू संक्रमित हुन सक्नुहुन्छ ।

धेरै महिलाहरू एजना सँग मात्र यौन जोडी या श्रीमान्/श्रीमती बीचमा मात्र यौन सम्पर्क राख्दा यौनरोग लाग्न सक्दैन भन्ने सोचाइ राख्छन् । महिलाले यस्तो सोचाइ राख्नु हुँदैन किनकि :

- महिलाको पहिलो कुनै यौनजोडी थियो र उसलाई यौन रोग लागेको थियो भने त्यो कुरा महिलालाई थाहा नहुन पनि सक्छ तर रोग चाँहि सरिसकेको हुन् सक्छ ।
- आफ्नै श्रीमान्को पनि अरूसँग सर्म्पक छैन् भन्ने कुनै ग्यारेन्टी गर्न सकिदैन- त्यसबाट पनि महिलालाई सरेको हुनसक्छ ।

लक्ष्मीको कथा : *हरेक महिलाले आफै सुरक्षित हुनुपर्छ*

मेरी छोरी जन्मी । छोरी दुई महिनाकी हुँदा मेरो श्रीमान् 'विदेश' जान्छु अनि पैसा कमाएर पठाउँछु भन्न लाग्यो । म पनि खुशी भएँ । मैले गाउँमा बसेर बरालिनुको साटो विदेश गएर पैसा कमाए त राम्रै हुन्थ्यो भन्ठानें ।

उसले पाँच वर्षसम्म चिठी पठाएन, खबर पनि पठाएन ।

मेरा दिदीभिनाजु पनि विदेश गएका थिए । उनीहरू दिल्लीमा थिए । उनीहरूले उसलाई खाजेर फेला पारेछन् । उसले अर्की केटीसँग विवाह गर्न लागेको थाहा पाएछन् । पाँच वर्षसम्म खबर नगरेको त त्यसैले पो रहेछ । म छोरी लिएर दिदीभिनाजुकहाँ गएँ अनि हामी सबै मिलेर गुजरात गयौं । भाग्यले हामी त्यहाँ पुग्दा त्यो केटी र उसको झगडा भएको रहेछ अनि उसले मलाई त्यहीँ राख्यो ।

यत्तिकैमा केही समयपछि मेरो शरीरका छालामा घाउखटिरा देखिन थाले । एकदम साह्रो भयो र डाक्टरकहाँ गएँ । खै केहो खै केहो एस्.डी. हो कि एस्.टी.डी. भन्थ्यो । जे होस्, ठीक भएँ तर ऊचाहिँ एकदम बिरामी परिरहन्थ्यो । दुई अढाई वर्ष बसेर हामी गाउँ फर्कियौं ।

एक वर्षपछि ऊ पनि गाउँ फर्कियो तर उसलाई देख्दा हामीले चिन्नै सकेनौ । कस्तो जिउ घटेको, मान्छे नै साटेको जस्तो भएछ । आउनासाथ एकदमै थला पर्‍यो । आखिर २०५२ सालमा उसको प्राणै गयो ।

ऊ त गयो गयो, बाँच्नेहरूको जीवन पो के गर्ने । खानबस्न पनि धौधौ भयो । क्रियाको काम सकिएपछि गाउँकै एकजना दाइले 'अरब पठाइदिन्छु, पन्ध्र हजारको व्यवस्था गर्नू' भने । यसपछि म अरब गएँ र अरबमा म एउटा धनी परिवारमा काम गर्न बसें । पाँचजनाको परिवार थियो- साहब, साहबनी, दुईजना छोरा र छोरी । सबै राम्रा थिए र माया पनि गर्थे । काम पनि सजिलो थियो । लुगा धुने पनि मेसिन, भुइँ पुछ्ने पनि मेसिन । त्यहाँ एक महिनामा रगत जाँच्दा त मलाई एच.आई.भी. छ भने । त्यो भनेको एड्स हो रे अनि मलाई त्यहाँबाट तुरुन्त काठमाडौं फर्काइयो ।

गाउँ पुग्दा त म पागलजस्तै भएकी थिएँ । बल्ल पो बुझें मेरो लोग्ने एड्स भएर मरेको रहेछ भन्ने । उसले मलाई पनि सारिदियो । लोग्नेले गरेको पाप स्वास्नीले पनि खप्नुपर्ने ! मेरो के दोष थियो र ?

मेरी छोरी र सासू त गाउँमै छन् । उनीहरूको बिजोग छ । घर पनि साहूको हुन लाग्यो । निखन्ने पैसा छैन । छोरीको पनि रगत टेकूमा ल्याएर जचाएँ । धन्न केही रहेनछ । मैले यहाँ शरण पाएकी छु तर पनि छोरीको चिन्ता छ । तेह्र वर्षकी भइसकी । गाउँमा बज्यैसँग बसेकी छ तर बुढी मान्छे, उहाँको पनि के भर छ र ! म त छिट्टै मरिहाल्छु । छोरीले के गर्ली ! कतै कसैले फँसाएर लाने त होइन ? म बसेको केन्द्रमा थुप्रै केटीहरू बम्बईबाट फर्केका छन्- एड्स भएर । त्यो देख्दा मेरो मुटु नै काम्छ । म छोरी सम्झेर डराउँछु । भविष्य के होला मेरी छोरीको ? अहिलेसम्म त सोझी छे, गाउँकै स्कुलमा पढ्न जान्छे तर अब के गर्छे होला ? यही पिरले मेरो त मर्ने बेलामा सास पनि अड्किन्छ होला । - **अझै बाँच्नु छ बाट साभार ।**

असुरक्षित यौनसम्पर्क भएमा के गर्ने ?

असुरक्षित यौनसम्पर्क भएमा दुईवटा सम्भावनाहरू हुन सक्छन् : १. गर्भ रहन सक्छ, २. एच.आई.भी./एड्स यौनरोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ । असुरक्षित यौनसम्पर्क हुँदा रोग यसरी सर्न सक्छयौन सम्पर्क राख्दा कन्डम फुटेमा, बलात्कार भएमा वा यौनजोडीलाई कन्डम प्रयोग गराउन नसकी यौनसम्पर्क राख्न बाध्य भएमा । यस्तो बेला निम्न लिखित कुराहरू गर्न सकिन्छ ।

- कन्डमको प्रयोग गर्न नसकिने अवस्था छ भने यौनसन्तुष्टि लिन सकिने चुम्मा खाने, स्वाई खाने, आलिङ्गन गर्ने जस्ता उपायहरू मात्र पर्छ ।
- वीर्य तथा योनीरस पैदा नभई वा स्खलित नगरी यौनसम्पर्क समाप्त गर्नुपर्छ ।
- यौनसम्पर्क सकिनासाथ योनीको भित्रसम्म शुक्रकीटनाशक फिँज चक्की राख्नपर्छ– यसो गर्दा गोनोरिया तथा क्लामिडियाका सूक्ष्म जीवहरू केही मात्रामा मर्न पनि सक्छन् । साथै वीर्यको शुक्रकीट पनि झर्न सक्छ ।
- असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्रमा सकेसम्म चाँडो आकस्मिक परिवार नियोजन सेवा लिनुहोस् । यस सेवाले अनिच्छित गर्भधारण रहन दिँदैन ।

➤ असुरक्षित यौनसम्पर्क भएका व्यक्तिले कम्तीमा ६ महिनासम्म कन्डम प्रयोग नगरी यौनसम्पर्क नराख्नुहोस्- त्यसपछि एड्सको जाँच गरेर एच.आई.भी. पोजिटिभ भए, नभएको निश्चित गर्नुहोस् ।

आकस्मिक परिवार नियोजनसेवा

आकस्मिक परिवार नियोजनसेवा असुरक्षित यौनसम्पर्क भएपछि गर्भ नरहोस् भनेर दिइने सेवा हो । यो सेवा असुरक्षित यौनसम्पर्क कायम भएपछि ७२ घण्टाभित्रमा दिइनुपर्छ । यो सेवा दिइदा गर्भनिरोधक चक्की जस्तै : (निलोकन) एकैपटक ४ वटा खान दिइन्छ । त्यसपछि १२ घण्टाभित्रमा अरू ४ वटा चक्की खानुपर्ने हुन्छ । तर ध्यान दिनुहोस्- यो स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह र निगरानीमा लिनुपर्छ ।

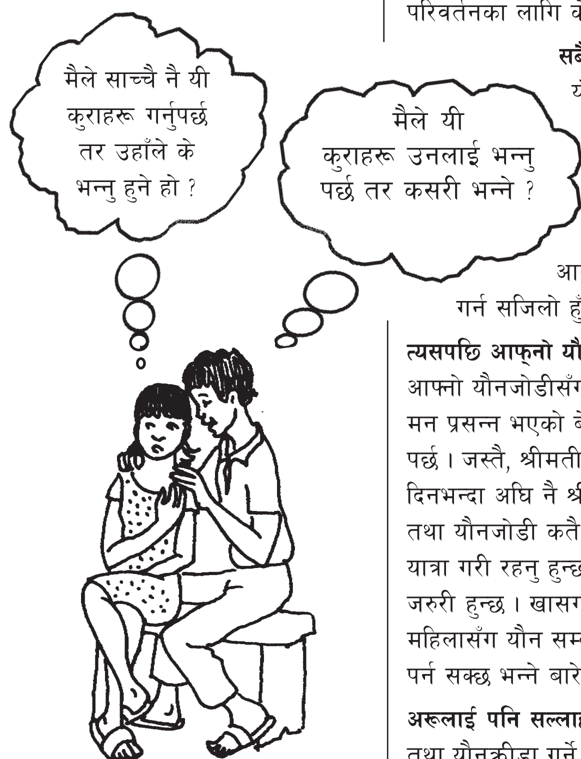
अर्को किसिमको आकस्मिक गर्भनिरोधक साधन भनेको आई.यु.डी. हो । असुरक्षित यौनसम्पर्क भएपछि ७२ घण्टाभित्र आकस्मिक परिवार नियोजनको साधन आइ.यू.डी लिन नसकिएमा ५ दिनभित्र योनीमा राख्न सकिन्छ । यो दीर्घकालीन साधन भएकाले यसको प्रयोग हानि र वेफाइदाको हिसाब किताब गरेर मात्र गर्नुपर्छ । यो साधन योनीमा राख्न तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले मात्र जान्दछन् । यो साधन राखेपछि तीन हप्तामा महिनावारी भएन भने पुनः स्वास्थ्य कार्यकर्तासगँ सल्लाह लिनुपर्छ ।

एकपटक मात्र यौनसम्पर्क भएको भए पनि आकस्मिक गर्भनिरोधक प्रयोग गरेका २-३ प्रतिशत महिलाहरूको गर्भ रहन पनि सक्छ । यदि यौनसम्पर्क भएको १२ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नसके यो धेरै प्रभावकारी हुन्छ । यौनसम्पर्क गरेको पाँच दिन नाघेको छ भने आकस्मिक परिवार नियोजन विधि प्रभावकारी हुँदैन ।

सुरक्षित यौन सम्बन्धका लागि गर्नुपर्ने परिवर्तन

आफू कुनै जोखिममा भएको जस्तो नलागे तापनि सम्भोगलाई सुरक्षित बनाउने उपायहरूबारे सबैले सोच्नु नै पर्छ । यस्तो परिवर्तन कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सम्भोगलाई सुरक्षित बनाउने विचारलाई श्रीमान् वा यौनजोडीले सहयोग गर्ने वा नगर्ने धारणामा निर्भर गर्छ ।

यदि श्रीमान् वा यौनजोडी सहयोगी छन् भने दुवै मिलेर यौनरोगको जोखिमका बारेमा छलफल गर्नु ज्यादै राम्रो हुन्छ तर यस्तो कुरा गर्नु धेरैजसो अवस्थामा महिलाका लागि त्यति सजिलो हुँदैन किनकि धेरै जसो महिलाहरूलाई यौनका बारेमा कुरा गर्नु हुँदैन भनेर नै सिकाइन्छ । त्यसैले महिलाहरूले यस्तो छलफल गर्ने अभ्यास गरेका हुँदैनन् । एउटा पुरुषले अर्को पुरुषसँग यौनका बारेमा कुरा गर्न सक्छ, तर आफ्नो यौनजोडीसँग यसबारे कुरा गर्न भने उसलाई पनि असजिलो मान्छ । यौनक्रीडालाई सुरक्षित बनाउन गर्नुपर्ने परिवर्तनका लागि केही सुझावहरू तल दिइएको छ :



सबैभन्दा पहिले गाउँघरका उमेर मिल्ने दिदी बहिनीसँग छलफल गर्ने : यौनबारे आफ्ना जिज्ञासाहरू, यौनक्रीडालाई कसरी सुरक्षित पार्न सकिन्छ वा यसबारे आफ्नो यौनसाथीसँग के कुरा गर्नु राम्रो होला, त्यस्तो कुरा कसरी गर्नु पर्ला ? आदिबारे गाउँघरमा आफ्नो मन मिल्ने कुरा मिल्ने दिदीबहिनीसँग छलफल गर्नुहोस् । सुरु-सुरुमा यस्ता कुरा गर्न अप्ठेरो लाग्ला तर सबैलाई यस्तै चासो समस्या र आवश्यकता परेको हुनसक्छ । त्यसकारण विस्तार-विस्तार यस्तो छलफल गर्न सजिलो हुँदै जान्छ ।

त्यसपछि आफ्नो यौनजोडीसँग छलफल गर्ने : यौनक्रीडालाई सुरक्षित बनाउने सम्बन्धमा आफ्नो यौनजोडीसँग कुराकानी गर्न सहबास हुने बेलालाई नै पर्खेर बस्नु पर्दैन । दुबैको मन प्रसन्न भएको बेला र कतैबाट कुराकानीका बीचमा बाधा आउन नसक्ने बेला छान्नु पर्छ । जस्तै, श्रीमती सुत्केरी भएकाले यौनक्रीडा भएको छैन भने यौनक्रीडा सुरु गर्ने दिनभन्दा अघि नै श्रीमान्सँग कुरा गर्न सकिन्छ । त्यस्तै श्रीमान् तथा यौनजोडी कतै टाढा बस्ने गर्नु हुन्छ वा धेरैजसो बाहिर यात्रा गरी रहनु हुन्छ भने यौनस्वाथ्यबारे छलफल गर्नु अति जरुरी हुन्छ । खासगरेर त्यसरी आफू टाढा हुँदा कतै अरू महिलासँग यौन सम्बन्ध हुन गएमा यसको कस्तो असर पर्न सक्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुपर्छ ।



अरूलाई पनि सल्लाह र प्रोत्साहन दिने : आफ्ना श्रीमान् तथा यौनक्रीडा गर्ने साथीसँग यौनबारे र यौनक्रीडालाई सुरक्षित बनाउनेबारे कुराकानी गर्न सजिलो लाग्न थालेपछि गाउँघरमा आफ्ना दिदी बहिनीहरूलाई पनि यसैगरी छलफल गर्न सल्लाह र प्रोत्साहन दिनुपर्छ । आफैले अभ्यास गरिसकेको आफ्नो अनुभव सहित समुदायमा छलफल गर्न पहिलेको भन्दा सजिलो हुन्छ । यसरी अलिअलि चर्चा गर्न सुरु गरेपछि महिलालाई हुने गरेको संकोच र अप्ठेरोपना बिस्तारै कम हुँदै जान्छ र एक-अर्काको सहयोगबाट स्थितिलाई सकारात्मक रूपमा परिवर्तन गर्न टेवा पुग्दछ ।

यदिको श्रीमान् तथा यौन जोडीलाई यौनरोगकाबारेमा बढी जानकारी छैन र यौनरोग कसरी सर्छ अनि यसको पछि के असर पर्छ भन्नेबारे ज्ञान छैन भने उसले असुरक्षित यौन सम्बन्ध गर्दा के हुन सक्छ भन्ने कुरा पनि बुझेको हुदैन् । यस्तो अवस्थामा यदि उसलाई यौन रोगकाबारेमा बताइयो भयो भने अथवा स्वास्थ्यकर्मीसँग यसबारे बुझ्न प्रोत्साहन गरियो भने उसलाई सुरक्षित यौन व्यवहारको महत्त्व र अभ्यास गर्नु पर्ने आवश्यकता महसुस गराउन सकिन्छ ।

➤ यौनस्वास्थ्यबारे अलिअलि चर्चा गर्न सुरु हुन थालेपछि संकोच र असजिलोपना बिस्तारै कम हुनथाल्छ ।

आफ्नो श्रीमान् तथा यौनजोडीलाई सुरक्षित यौन कार्यको अभ्यास गर्नका लागि भन्न सधैंभरि सजिलो हुँदैन । यतिखेर थुप्रै अप्ठेराहरू आउँछन् । यो समस्या एक पटक यौन कार्य राख्दा मात्रै पर्ने समस्या होइन, यो त जीवनशैलीको र महिलाप्रतिको दृष्टिकोणको पनि अभिव्यक्ति हो । त्यसैले ती समस्याहरूलाई बुद्धिमानी ढंगले क्रमशः समाधान गर्दै जानुपर्छः

आफ्नो श्रीमान् तथा यौनजोडीलाई सुरक्षित यौनकार्यको अभ्यासका लागि राजी गराउँदा पर्न सक्ने समस्याहरू तथा त्यसका समाधानका केही उदाहरणहरू :

१. **आफैभित्र रहेको संकोच** : सबैभन्दा पहिलो समस्या त घेरै जसो महिलाहरूमा हुने संकोच नै हो । धेरैजसो महिलाहरू आफ्नो यौनजोडीसँग सुरक्षित यौनकार्यको आवश्यकताकाबारेमा कुराकानी गर्न अप्ठेरो मान्छन् । आफूलाई ज्ञान हुँदाहुँदै पनि साथै कुरा गर्ने मन हुँदाहुँदै पनि लाज र संकोचकै कारण दोहोरो कुराकानी नभएर सुरक्षित यौनकार्यको अभ्यास हुन पाउँदैन । हाम्रो संस्कारमा महिलाहरूले यौनकाबारेमा चर्चा नगर्ने अर्को कारण 'उत्ताउली' भन्लान् भन्ने डर पनि हो । यौनकाबारेमा केही कुरा गर्दा आफ्नो पति वा यौन साथीले आफूलाई केही नराम्रो सोच्ला कि भन्ने विचारले पनि महिलाहरू संकोच मान्न सक्छन् ।

समाधान : यो आफ्नो स्वास्थ्य र जीवन तथा भावी सन्तानकै समेत जीवनसँग गासिएको मामिला भएकाले लाज र संकोच मान्नु हुँदैन । अघिल्लो पानामा भनिएजस्तै सुरु-सुरुमा आफ्नो मन मिलेका दिदी-बहिनीहरूसँग कुरा गर्दै लाज संकोच हटाउने अभ्यास गर्नुपर्छ ।

२. **पुरुषहरूमा सुरक्षित यौन सम्बन्धको महत्त्वकाबारेमा ज्ञानको कमी** : यदि यौन सम्बन्धमा संलग्न भएको पुरुषलाई सुरक्षित यौन सम्बन्धको महत्त्वबारे कुनै ज्ञान छैन भने अथवा उसलाई सुरक्षित यौन सम्बन्धबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याबाट कस्तो दीर्घकालीन असर पर्छ भन्ने कुरा थाहा भएन भने सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यासका लागि उसलाई राजी गराउन गाह्रो पर्न सक्छ । साथै सुरक्षित यौन सम्पर्क विधिहरू प्रयोग गरी यी रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान नहुन पनि सक्छ । यसो हुँदा उसले सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास गर्ने चाहना नगर्न सक्छ ।

समाधान : आफ्नो श्रीमान् वा यौनजोडीलाई यौन संक्रमणका बारेमा त्यस्ता संक्रमणहरू फैलने माध्यम तथा रोकथामका उपायहरूबारे बताउनु पर्छ । यस बाहेक अनिच्छत गर्भ रहने हुनाले यसबाट परिवारमा पर्ने नकारात्मक असरबारे पनि उनीहरूलाई सम्झाउनु पर्दछ । साथै उनीहरूलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग भेटघाट गरी अरू जानकारी लिनका लागि प्रोत्साहन दिनुपर्छ । सुरक्षित यौन सम्बन्धबाट हुने जोखिमबारे राम्ररी थाहा भएपछि उनीहरू बढी सहयोगी हुन सक्छन् ।

३. **नैराश्यता** : यदि श्रीमान् अथवा यौनजोडी बढी ढिपी गर्ने स्वभावको छ भने अथवा असहयोगी प्रकृतिको छ भने पटक-पटक सम्झाउँदा पनि ऊ सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास गर्न राजी नहुँदा नैराश्यता उत्पन्न हुन सक्छ । 'अब म उसलाई मनाउन सक्दिँन' भन्ने ठानेर हरेश खान खानुहुँदैन । निराश भएर आफ्नो प्रयत्न छाडी दिएमा सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास सम्भव हुँदैन ।

समाधान : यो ज्यादै कठिन स्थिति हो तर निराश हुनु हुँदैन, धैर्यतासाथ आफ्नो प्रयत्न जारी राख्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास गर्ने अरू कुनै राम्रो परिचित जोडी छन् भने उनीहरूको उदाहरण दिनु पनि उपयोगी नै हुन्छ । गाउँघरमा आफ्नो राम्ररी चिनजान भएका दिदी-बहिनीहरूसँग पनि सरसल्लाह गर्न सकिन्छ । उनीहरूमध्ये कसैलाई यस्तै समस्या थियो कि उनीहरूले यसलाई कसरी समाधान गरे, त्यस्तो कुनै अनुभव छ भने त्यसबाट समाधानका उपायहरू जान्न सकिन्छ ।

यी माथि उल्लेख गरिएका बुँदाहरू त समस्याका केही उदाहरण मात्रै हुन् । ठाउँअनुसार मानिसको रहनसहन आनीबानी अनुसार श्रीमान् तथा यौनजोडीलाई सुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यासका लागि राजी गराउँदा अनेकौं समस्याहरू आउन सक्छन् तर यी समस्याहरू समाधान गर्नै नसकिने भने हुँदैन ।

➤ महिला र पुरुष दुवैले यौन सुख लिन र यौन इच्छालाई नियत्रण गर्न सक्छन् ।

यौन सम्बन्धकाबारेमा थप कुराहरू ...

यौन सम्बन्ध सुरक्षित हुनुका साथै महिला तथा पुरुष दुबैका लागि सुख तथा आनन्दको अनुभूति दिने पनि हुनुपर्छ । कुनै किसिमको डर, त्रास, पीडा आदि नभैकन आफ्नो इच्छा तथा चाहनाअनुसार तथा सन्तुष्टिको अनुभव गर्नु यौनस्वास्थ्यको महत्त्वपूर्ण अंश हो । यदि यसलाई सुखको अनुभव गर्न सकिएन भने यौन सम्बन्ध एउटा बोझ मात्र बन्न जान्छ, यसबाट सन्तुष्टि होइन बरु पीडा बढ्न जान्छ । यौन सम्बन्ध दापत्य जीवनको अथवा महिला र पुरुष बीच हुने सम्बन्धको एउटा महत्त्वपूर्ण अंश भएकाले यसलाई सकेसम्म आनन्दखायी बनाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ । पति-पत्नीबीच अथवा प्रेमी-प्रेमिकाबीच अत्यन्तै सुमधुर घनिष्ठ सम्बन्ध आनन्ददायी हुनसक्छ र यसबाट उनीहरूको जीवन पनि सुखमय बन्न जान्छ ।



यति हुँदाहुँदै पनि अनेकौं कारणहरूले गर्दा महिलाहरूका लागि यौन सम्बन्ध पीडादायी बन्न गएको हुन्छ । पुरुषले आफ्नो यौन जोडीको इच्छा र चाहनालाई राम्ररी बुझ्न नसक्नु साथै उसले महिलाको शरीरले यौन इच्छालाई कसरी अभिव्यक्त गर्छ र कसरी सन्तुष्टि प्राप्त गर्छ भन्ने कुरा नबुझी कतै आफ्नो मात्रै इच्छा र सन्तुष्टिलाई ध्यानमा राखेर यौनसम्पर्क राख्यो भने त्यस्तो सम्बन्धबाट महिलाले सुखको अनुभव गर्न सक्दैनन् । हाम्रो संस्कारमा महिलाले आफ्नो यौन असन्तुष्टिकाबारेमा श्रीमान् तथा यौनजोडीलाई भन्नु राम्रो मानिदैन । त्यसकारण अधिकांश महिलाहरू आफूले यौन सम्बन्धबाट आनन्दको अनुभव गर्न नसकेको कुरा बताउँदैनन्, त्यसमाथि पनि आफूलाई कसरी बढी आनन्द हुन्छ भन्ने कुरा यौनजोडीलाई बताउने र अनुरोध गर्ने त निकै टाढाको कुरा भयो ।

यौनेच्छामा कमी आउनु

यौन स्वास्थ्यका अनेकौं समस्याहरूमध्ये यौनेच्छामा कमी आउनु पनि एउटा समस्या हो । काम गर्दा शरीरिक थकाई लगायत धेरै कुराहरूले महिला तथा पुरुषको यौनेच्छालाई प्रभाव पार्दछ । उदाहरणका लागि कुनै खुशी हुने कुरा जस्तै नयाँ काम नयाँ रोजगारी पाएको बखत अथवा भर्खर-भर्खर विवाह भएको बेला यौनको बढी चाहना हुनसक्छ । त्यस्तै कतै मन खिन्न हुँदा वा दुःख लाग्ने घटना हुँदा यौन सम्बन्धको इच्छा कम हुन सक्छ तर एउटा कुरा के बुझ्नु जरुरी छ भने पुरुष होस् वा महिला यौनको चाहनाको मात्रा व्यक्ति-व्यक्तिमा फरक-फरक हुन्छ । यसलाई यति मात्रै नै यौनको इच्छा हुनुपर्छ भन्ने कुनै नियम हुँदैन । त्यसबाहेक उमेर सँगसँगै यौन सम्बन्धको चाहनामा पनि क्रमिक रूपले कमी आउनु पनि सामान्य कुरा हो ।

एउटा सामान्य महिलामा निम्न अवस्थामा यौनेच्छाको कमी हुनसक्छ :

- **अस्वस्थ शारीरिक अवस्था–** दिनभरको कठोर परिश्रमले ज्यादै थकित हुँदा, अपर्याप्त खाना हुँदा, बिसन्चो हुँदा अथवा सुत्केरी हुँदा यौन सम्बन्ध राख्ने इच्छा हुँदैन ।
- **मन नपरेको यौनजोडी–** आफूलाई मन नपरेको यौनजोडीसँग यौन सम्बन्ध राख्नु परेको खण्डमा, उसले आफ्नो मनको कुरा बुझ्दैन भन्ने थाहा भएमा वा उसँगको यौन सम्बन्धबाट आफूले यौन सुख नपाइने भएन पनि यौनप्रति चाहना हुँदैन ।
- **प्रतिकूल वातावरण–** यौन सम्बन्ध हुँदा गोप्यता निर्वाह हुनसकेन भने अथवा यस बेला कसैले देख्ला वा सुन्ला कि भन्ने शंका हुने वातारण भयो भने पनि यौनेच्छामा कमी आउन सक्छ ।
- **नकारात्मक प्रभावको शंका–** यदि जोडीले असुरक्षित यौन सम्बन्धको अभ्यास गर्ने गरेको छ भने र यौन सम्बन्धबाट कुनै यौन रोग लाग्ला कि या गर्भ रहला कि भन्ने डर मनमा बस्न गयो भने पनि यौनप्रति चाहना कम हुन जान्छ ।

यदि महिलाले यौन सम्बन्धको इच्छा राखेकी छैनन् भने उनको शरीर पनि यसका लागि तैयार भएको हुँदैन अथवा योनी सुक्खा हुन्छ । यस्तो बेलामा यौन सम्बन्ध राख्नु परेमा थुक अथवा कुनै चिल्लो पदार्थको प्रयोग गर्नुपर्छ ताकि यौनक्रिडामा पीडा नहोस् ।

पुरुषमा यौनेच्छा भएन भने उसको लिंग उत्तेजित हुन सक्दैन र यौन सम्बन्ध नै सम्भव हुँदैन । कहिलेकहीँ पुरुषले चाहना राख्दा राख्दै पनि उसको लिंग उत्तेजित हुन नसक्नुका कारण उसमा रहेको एक प्रकारको रोग अथवा कमजोरीपना (impotence) ले हो । यस्तो अवस्थामा आफ्नो कमजोरीपनाको कारणले गर्दा ऊ लज्जित हुन गएमा उसको कमजोरीपन झन-बढदै जान्छ ।

यदि महिला तथा पुरुष दुबैलाई यौन चाहना कम भयो भने आपसमा सरसल्लाह गरेर यौन सम्बन्धको समय मिलाउनु राम्रो हुन्छ । साथै एक-अर्कालाई कस्तो गरे यौनेच्छा जाग्न सक्छ भन्नेबारे पनि कुराकानी गर्नु राम्रो हुन्छ ।

यदि यौनक्रीडामा पीडा भयो भने

यौनक्रीडामा सामान्यतया कुनै किसिमको पीडा हुँदैन । यदि पीडा भयो भने अथवा यौनक्रीडा गर्दा दुख्यो भने केही समस्या भएको हुनसक्छ । निम्न अवस्थामा यौनक्रीडा गर्दा दुख्न सक्छ :

- महिलाको शरीर राम्ररी तैयार नभैकन यौन सम्बन्ध भएमा,
- यौन सम्बन्धका लागि इच्छा नभएमा वा यस्तो गर्दा आफूलाई लाज शर्म लाग्नुका साथै ज्यादै नराम्रो काम गरे भन्ने भावना आएमा,
- योनी तथा तल्लो पेटमा कुनै संक्रमण अथवा मासु पलाएमा

महत्त्वपूर्ण : सुत्केरी अवस्था, गर्भपतन भएको वा गर्भपात गराएको अवस्थामा यौनक्रीडाबाट टाढा रहनु ठीक हुन्छ । यसतो बेलामा यौन सम्बन्ध हुँदा पीडा भयो भने संक्रमण भएको बुझ्नु पर्छ र स्वास्थ्य कर्मीलाई जँचाउनु पर्छ ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

हानीकारक लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन

महिलाले के गर्नु पर्छ, पुरुष के गर्नु पर्छ भन्ने समाजिक धारणाले हाम्रो समाजमा जरो गाडेको छ । यिनमा बिस्तारै परिवर्तन आउँछ तर यसको लागि समाजमा लैङ्गिक भूमिकाले बालिका र महिलाको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पनि पार्न सक्छ भन्ने कुरा महिला र पुरुष दुवैले बुझेर त्यसलाई सुधार गर्ने काम गर्न थाले भन्ने लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन छिटो हुन्छ ।

लैङ्गिक भूमिकामा परिवर्तन गर्न थाल्नुभन्दा अगाडि समुदायलाई तयार पार्न र यस क्रममा उनीहरूलाई मद्दत गर्न केही उपायहरू खोज्नुपर्छ । तीमध्ये केही उपायहरू यी हुन सक्छन् :

- लैङ्गिक भूमिका के हो र त्यो कसरी अभिभावक, सामाजिक परम्परा तथा सञ्चारका माध्यमहरू (जस्तै रेडियो, टेलिभिजन र समाचारपत्रहरू) मार्फत समाजमा फैलिन्छ र झन्-झन् बलियो हुँदै जान्छ भन्ने चेतनाको विकास गर्नुपर्छ ।
- लैङ्गिक भूमिकाहरूको तुलनात्मक अध्ययन गरेर कुनलाई परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्ने छुट्याउनु पर्छ ।
- परिवर्तन कसरी गर्न सकिन्छ त्यसका लागि योजना बनाउनुपर्छ ।

यहाँ केही रमाइला सुझावहरू छन् । यसलाई केही समुदायहरूमा लैङ्गिक भूमिका भनेको के हो र यसले यौनस्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छ भन्ने कुरा महिला र पुरुषहरूलाई सिकाउन प्रयोग गरिएका छन् :

यौनभाषाको प्रयोग

महिला र पुरुषले एक-अर्काको यौनिकता वा यौनप्रवृत्तिलाई फरक-फरक दृष्टिले हेर्छन् यस्तो हेराइलाई राम्ररी बुझेपछि लैङ्गिक भूमिकाले यौनप्रवृत्तिबारे आफ्नो धारणालाई कसरी प्रभाव पार्दो रहेछ भन्ने सोच्न मद्दत गर्छ । यस क्रियाकलापले महिला र पुरुषलाई विनासंकोच खुलेर यौनकाबारेमा कसरी छलफल गर्ने भन्ने कुरा सिक्न मद्दत गर्छ र महिला र पुरुषले यौन प्रवृत्तिलाई हेर्ने भिन्नभिन्न तरिकाबारे सोच्न पनि मद्दत गर्छ ।

१. छुट्टाछुट्टै कागजको सिरानमा अनेक यौनजनित शब्दहरू लेख्नुपर्छ वा नक्सा बनाउनुपर्छ । जस्तै पुरुष जननेन्द्रिय, महिला जननेन्द्रिय, सम्भोग, कन्डम आदि ।
२. दुई वा तीनजनाको समूह बनाएर प्रत्येक समूहलाई उक्त कागज दिनुपर्छ । लेखिएको शब्द बुझाउने शिष्ट, फोहोरी, चिकित्सा र सामान्य शब्दहरू सोच्न उनीहरूलाई समय दिनुपर्छ र भन्न लगाउनुपर्छ । त्यसपछि त्यो कागज अर्को समूहलाई दिएर त्यसमा नयाँ शब्दहरू थप्न लगाउनुपर्छ ।
३. सबै समूहलाई शब्दहरूबारे छलफल गराउनु पर्छ । प्रत्येक शब्दले उनीहरूलाई कस्तो अनुभव गरायो ? समूहका महिलाहरूलाई पुरुषहरू भन्दा छुट्टै अनुभव गरायो कि ? कुन चाहिं शब्द महिलाहरूले बढी प्रयोग गरे ? महिलाले ती शब्दहरूको प्रयोग गर्दा उनका बारेमा अरूले के सोच ? त्यही शब्द प्रयोग गर्ने पुरुषलाई मान्छेहरूले के भने ? किन भिन्नाभिन्नै परिस्थितिमा प्रयोग गर्न कुन चाहिं शब्द उत्तम छ ? किन ?



सञ्चारमा लैङ्गिक सन्देश



महिलाहरूको यौनिकता वा यौनप्रवृत्ति र लैङ्गिक भूमिकासम्बन्धी प्रचलित धारणा कति हानिकारक छ भन्ने कुरा मानिसहरूले बुझ्ने भने त्यस्ता धारणाहरूलाई कसरी हटाउने भन्ने बारेमा उनीहरूले सोच्न थाल्नेछन् । यस्तो सोचाइले उनीहरूलाई रेडियो, चलचित्र, चल्तीका गीतहरू र विज्ञापनले लैङ्गिक भूमिकाका बारेमा कस्तो सन्देश सम्प्रेषण गरिरहेका छन् भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत पुऱ्याउनेछ ।

१. रेडियोमा बज्ने केही चल्तीका गीतहरू सुनेर (सम्भव भए रेकर्ड पनि गर्नुहोस्) गायक वा गायक समूह समेत याद गर्नुहोस् । गीतका शब्दले महिला र पुरुषका बारेमा के भनेको छ ध्यान दिएर सुन्नुहोस् । गीतमा महिला र पुरुषलाई कसरी वर्णन गरिएको छ ? गीतले महिलाको भूमिका र यौनप्रवृत्तिकाबारेमा कस्तो धारणा प्रस्तुत गरिरहेको छ ? गीतमा उल्लेख गरिएको लैङ्गिक सन्देशलाई याद गर्नुहोस् । अनि निर्णय गर्नुहोस् । यो सन्देश महिलाहरूको हितमा छ या अहित छ ।
२. समूहमा बाँडिनुहोस् । त्यसपछि प्रत्येक समूहमा पत्रिका, समाचारपत्र आदिबाट काटिएका विज्ञापनका टुक्राहरू बाँड्नुहोस् (महिलालाई प्रस्तुत गरिएको विज्ञापन छान्नु पर्छ) । विज्ञापनले महिलाहरूको यौनप्रवृत्ति र भूमिकाका बारेमा दिएका विचारहरूको पहिचान गर्नुहोस् (सबै समूहले) त्यसपछि सबै समूह एकत्रित भएर प्रत्येक विज्ञापनले प्रेषित गरेका सन्देशका बारेमा बताउनुहोस् । यो सन्देश महिलाहरूका लागि हानिकारक छ कि सहयोगी छ ?
३. रेडियो, गीत अथवा विज्ञापनहरूमा महिलाहरूका बारेमा कस्तो सन्देश प्रवाह हुन्छ, छलफल गर्नुहोस् । यस सन्देशले हामी, हाम्रा पतिहरू र नानीहरूमाथि कस्तो प्रभाव पार्छ ? के यस्तो सन्देशले उत्पन्न गराउने व्यवहार र धारणा महिलाहरूका लागि हानिकारक छन् ?
४. महिलाहरूको भूमिका र यौनप्रवृत्तिकाबारेमा त्यस्ता विचारहरूको पहिचान गर्नुहोस् जुन सहयोगी र सकारात्मक छन् । ताकि त्यस्ता विचारहरू अझ फैलाउन सकियून् । यस्ता धारणाहरूलाई विज्ञापन, गीत अथवा चलचित्रहरूमा कसरी राख्न सकिन्छ ? समूहहरूलाई त्यस्तो विज्ञापन, गीत वा प्रहसनहरू तयार गर्न लगाउनुहोस् जसबाट महिलाका बारेमा सहयोगात्मक र स्वस्थ धारणा विकास गर्न सहयोग पुगोस् र तिनीहरूलाई समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

समुदायमा यौनस्वास्थ्य सुधार

प्रत्येक समुदायमा लैङ्गिक भूमिका फरक-फरक हुन्छ । त्यसैले आफ्नो यौनस्वास्थ्यमा सुधार गर्न चाहने महिला र पुरुषहरूले सामना गर्नुपर्ने समस्याहरूमा पनि विविधता हुन्छ । समुदायमा महिलाहरूलाई सुरक्षित यौनव्यवहारसम्बन्धी अभ्यास गर्न किन कठिन हुन्छ भन्ने छलफलको सुरुवात गर्ने एउटा तरिका यहाँ दिइएको छ :

➤ *समुदायमा परिवर्तनका लागि काम गर्दा सुरक्षित यौन व्यवहारमा के कस्ता वाधाहरू आउँछन् भन्ने कुराको पहिचान गर्नु जरुरी हुन्छ ।*

१. 'लक्ष्मीको कथा' जस्ता कथाहरूबाट छलफल सुरु गर्नुपर्छ । लक्ष्मी र उनको परिवारको आफ्नै समुदायको कथा जस्तो गरेर कथा भन्नुपर्छ । ('लक्ष्मीको कथा' पृष्ठ १८७)
२. कथा सिद्धिएपछि 'लक्ष्मीले आफूलाई एड्सबाट किन बचाउन सकिनन् ?', 'आफूलाई एड्स लाग्ने कुरा उसलाई थाहा थियो ?', 'थिएन भने किन ?' जस्ता प्रश्नहरू माथि छलफल गर्नुपर्छ ।
३. खतरा वा जोखिमको महत्त्वकाबारेमा समूहले छलफल गरिसकेपछि सुरक्षित यौन सम्पर्कका बाधाहरूबारेमा कुराकानी थाल्नु पर्छ । जस्तै लक्ष्मी जस्ता महिलाले सुरक्षित यौन व्यवहारको कोसिस गर्दा कस्तो समस्या आइपर्ला ? सुरक्षित सम्भोगकाबारेमा आफ्नो जोडीसँग कुरा गर्न महिलाहरूलाई किन अप्ठ्यारो पर्छ ? आफ्नो जोडीलाई सुरक्षित सम्भोगका लागि राजी पार्न महिलाले के गर्ने ?
४. आफ्नो समुदायमा लक्ष्मी जस्ता महिलाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गर्नुपर्छ । समाजबाट सुरक्षित यौन व्यवहारका बाधाहरूलाई कसरी हटाउन सकिन्छ भन्ने सवालमा छलफल गर्नुपर्छ (पेज २८० हेर्नुहोस्) । समाजमा यौन स्वास्थ्य सुधार गर्ने योजनाका साथ छलफल टुङ्ग्याउनुपर्छ ।

भाग– १३

यस भागमा

परिवार नियोजन



कति वटा सन्तान जन्माउने कहिले जन्माउने भनेर दम्पतिहरूले गर्ने योजनालाई परिवार नियोजन भनिन्छ। यदि बच्चा जन्माउनका लागि पर्खिन चाहनुहुन्छ भने तपाईं गर्भाधान रोक्ने विभिन्न उपायहरूमध्ये एउटा उपायलाई छनोट गर्न सक्नुहुन्छ। यी उपायहरूलाई परिवार नियोजन, बाल जन्मान्तर वा गर्भनिरोधक भनिन्छ।

➤ *परिवार नियोजनले जीवन बचाउँछ।*

नेपालमा बर्सेनि **४ हजार जति** महिला गर्भवती हुँदा वा बच्चा जन्माउँदा वा सुत्केरी अवस्थामा मर्ने गर्दछन्। यस्तो मृत्यु हुनबाट धेरै जसोलाई परिवार नियोजनको प्रयोग गर्नाले बचाउन सकिन्छ। परिवार नियोजनले यी अवस्थाहरूमा मर्ने खतरा टाल्न सक्छ :

परिवार नियोजनका फाइदाहरू

- **कलिलै उमेरमा बच्चा पाउनु** : १८ वर्षभन्दा मुनिका धेरैजसो महिलाहरू बच्चा जन्माउनु पर्ने कारणले मर्ने सम्भावना बढी हुन्छ किनकि उनीहरूको शरीर त्यसबेलासम्म पूर्ण विकसित भएको हुँदैन। त्यस्ता आमाहरूबाट जन्मने बच्चाहरू पनि पहिलो वर्षमै मर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।
- **उमेर ढल्केपछि बच्चा जन्माउनु** : उमेर नाघिसकेपछि सन्तान जन्माउँदा पनि महिलाले बढी खतराको सामना गर्नुपर्छ। मुख्यतः यस्तो अवस्थामा उनीहरूका अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू भएमा वा बढी सन्तान जन्माइसकेको अवस्था छ भने झन् बढी खतरा हुन्छ।
- **बर्सेनि जन्मनु** : सुत्केरीलाई कम्तिमा दुई वर्ष तङ्ग्रिन समय लाग्छ।
- **धेरै बच्चा पाउनु** : चारभन्दा बढी बच्चा जन्माइसकेका महिलाहरूलाई बच्चा जन्माउँदाको अवस्थामा रक्तस्राव र अन्य कारणहरूबाट मृत्यु हुनसक्ने ठूलो खतरा हुन्छ।

➤ *गरिब मुलुकका प्रजनन उमेरका महिलाहरू-मध्ये आधाभन्दा बढीको मृत्यु गर्भवस्थामा र सुत्केरीमा जटिलताहरूले हुने गरेको छ। परिवार नियोजनले खतराजन्य अवस्थामा गर्भाधान हुन नदिन र यसको कारणले हुने मृत्युलाई रोक्छ।*

जीवन बचाउनुबाहेक परिवार नियोजनका अरू फाइदाहरू

जोखिमपूर्ण गर्भावस्था नहुने भएकोले दुवै आमा र शिशु दुबै स्वस्थ रहन्छन् ।



थोरै बालबच्चा हुँदा सबैलाई प्रर्याप्त भोजन पुग्छ ।



थोरै बच्चा भनेको तपाईंले आफूलाई चाहिनेजति बच्चा जन्माउन र उनीहरूलाई राम्ररी हुर्काउन सक्नु हो ।

अलि पर्खेर बच्चा पाउँदा युवायुवतीहरूले आफ्नो पढाइ पूरा गर्ने र काम गर्ने समय पाउँछन् ।





परिवार नियोजनले अनिच्छित गर्भ रोक्ने हुनाले यौन जोडीलाई यौनक्रियामा बढी आनन्द लिनका लागि पनि मद्दत गर्छ । यसका साथै यी साधनहरूले अन्य फाइदाहरू पनि गर्दछन् । उदाहरणका लागि कन्डमले यौन प्रसारित संक्रमण लगायत एच.आई.भी.बाट सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नसक्छ । हर्मोनयुक्त खाने चक्की या पाखुरामा राख्ने नरप्लान्टले महिलाहरूको मासिक रक्तस्रावका समयमा हुने अनियमित रक्तस्राव तथा पीडालाई रोक्न मद्दत गर्न सक्छ ।

यस अध्यायमा उल्लेख गरिएका परिवार नियोजनका विधिहरु लाखौं महिलाहरूले सुरक्षितसाथ प्रयोग गरेका छन् ।

यस अध्यायको २०१ पृष्ठमा भएको तालिकामा दिइएका विधि तथा साधनहरूले के कति मात्रामा गर्भ रोक्न सक्छन् तथा यौन संक्रमण हुन दिँदैनन् भन्ने जानकारी दिन्छ । यस तालिकामा हरेक विधि साधनका सम्भावित अनावश्यक असरहरू र अन्य महत्वपूर्ण सूचना दिइएका छन् । हरेक विधि साधनमा दिइएको तारा चिह्नले कति मात्रामा गर्भ रोक्न सक्छ भन्ने कुरा बुझाउँछ । केही विधिहरूमा थोरै तारा चिह्न दिइएका छन् किनकी ती विधिहरू प्रायजसो सही तरिकाले प्रयोग गरिँदैन । यदि महिला र पुरुषले हरेक पटक यौन सम्पर्क राख्दा ती विधिको उचित र सही तरिकाले प्रयोग गरेमा ती प्रभावकारी छन् ।

परिवार नियोजनको विधि/साधन अपनाउन कसरी निर्णय गर्ने

कुन परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग कहिले गर्ने भन्ने निर्णय लिने अधिकार तपाईंको आफ्नै हो ।

हाम्रो गाउँ घरमा अज्ञानता र गरिबीका कारणले महिलाहरू धेरै बालबच्चा जन्माउछन् । उनीहरू धेरै बालबच्चा भएपछि आफ्नो काममा सहयोग हुन्छ र बुढेसकालमा पनि हेरचाह हुन्छ भन्ने नै सोच्छन् । गाउँ घरमा पनि धनी व्यक्तिहरू चाहि कम सन्तान जन्माउने र उनीहरूको राम्रो स्याहारसम्भार तथा आहार पुऱ्याउने गर्छन् ।

केही महिलाहरू उनीहरूका थोरै बालबच्चाहरू होऊन् भन्ने चाहना राख्छन् । यस्तो चाहना प्रायः गरी पढेका र अर्थोपार्जनमा लागेका महिलाहरूले मात्र राख्छन् पुरुषसँग सल्लाह गरेर निर्णय लिन्छन् ।



महिलाहरू जहाँ बसेका भएपनि कहिले कतिवटासम्म बच्चा पाउने भन्नेबारेमा आफैंले निर्णय गर्न सक्ने भएभने उनीहरू स्वस्थ्य रहन सक्छन् । परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्ने या नगर्ने भन्ने निर्णय गर्ने कुरा पनि महिलाले निर्णय गर्न पाउनुपर्छ ।

परिवार नियोजनबारे दम्पतिबीच हुनुपर्ने सल्लाह

यदि श्रीमान्सँग परिवार नियोजनको कुन साधन/विधिको प्रयोग गर्ने भनेर छलफल गर्न सकिन्छ भने यो ज्यादै राम्रो कुरा हो ।

कुनै-कुनै पुरुषहरू श्रीमतीले मात्र परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरून् भन्ने चाहना राख्छन् । खासगरी कुन साधन/विधिले कसरी काम गर्छ भन्ने थाहा नहुनेहरू र परिवार नियोजनका बारेमा भ्रमपूर्ण कुराहरू सुनेमा आफ्नी श्रीमतीको स्वास्थ्यलाई हानी गर्छ कि भन्ने चिन्ता लिएर त्यस्ता साधनको प्रयोग गराउन चाहर्दैनन् ।

केही पुरुषहरू चाँहि महिलाले परिवार नियोजन गरीन् भने परपुरुषसँग लाग्ने आशङ्काले पनि ग्रस्त हुन्छन् भने कतिपय पुरुषहरू धेरै बच्चा पाउनुलाई भगवान्को इच्छा भएको या 'आफ्नो पुरुषत्व भएको दाबी' गर्छन् ।

यस अध्यायमा उल्लेख गरिएका जानकारीहरूबारे आफ्ना श्रीमान्सँग सल्लाह गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा यी विषयहरूबारे बुझ्न सजिलो पर्छ :

- परिवार नियोजनले आफ्ना बच्चाहरूलाई राम्ररी हेरचाह गर्न उनलाई (श्रीमान्) नै सजिलो पर्नेछ ।
- बालजन्मान्तरले आफू र आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्छ ।
- परिवार नियोजनले यौनक्रियालाई अझ बढी आनन्ददायी बनाउन सक्छ किनकि अनिच्छित गर्भाधान रहने चिन्ता हुँदैन ।

परिवार नियोजनका साधनहरूको फाइदाबारे थाहा भईकन पनि कसैको श्रीमानले् परिवार नियोजनका विधि प्रयोग गरेको मन पराउदैनन् हुन्न भने परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने कि नगर्ने विषयमा महिला आफैंले निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ ।

परिवार नियोजनका साधन/विधिको छनोट

परिवार नियोजनका साधन/विधि अपनाउने निर्णय गरेपछि कुन विधि/साधन प्रयोग गर्ने भनेर छनोट गर्नुपर्छ। आफूलाई उपयुक्त साधन/विधि छान्नका लागि पहिले परिवार नियोजनका विभिन्न साधन/विधिहरू, यसका फाइदा र बेफाइदाहरूबारे जान्नुपर्दछ।

परिवार नियोजनका विधि मुख्य ५ प्रकारका छन् :

- **अवरोधक विधिहरू–** यसले वीर्यलाई डिम्बसम्म पुग्न रोक्छ र गर्भाधान हुनबाट बचाउँछ।
- **हर्मोनयुक्त औषधिहरू–** यी औषधिहरूले महिलाको डिम्बाशयमा डिम्बलाई बाहिर निस्कनबाट रोक्छ, योनीस्रावलाई कडा बनाएर वीर्यलाई डिम्बसम्म आइपुग्न कठिन बनाउँछ र गर्भाशयको भित्री तहलाई ढाकेर गर्भाधान हुनबाट रोक्छ।
- **आइ.यू.डी.–** यसले पुरुषको वीर्यलाई महिलाको डिम्बसँग भेट्न नदिएर गर्भाधान हुन रोक्छ।
- **प्राकृतिक विधिहरू–** महिलाहरूले कुन समयमा गर्भ रहनसक्छ भन्ने कुरा थाहा पाएर त्यस समयमा यौनसम्पर्क नराखे गर्भ रहने संभावना कम हुन्छ। तर यसको लागि महिलालाई आफ्नो शरीरको बारेमा राम्रो ज्ञान हुनु जरुरी छ।
- **स्थायी विधि–** यो विधि अपनाउँदा शल्यक्रिया गर्नुपर्दछ। यो विधि अपनाएका रसयकडा ९९ महिला तथा पुरुषबाट बच्चा जन्मन सक्दैन।

परिवार नियोजनका यी विधिहरूबारे पछिल्ला पानाहरूमा वर्णन गरिएको छ। तपाईंहरू ती विधिहरू पढ्दा हरेक पटक यहाँ उल्लेख गरिएका केही प्रश्नहरूमा विचार गर्नुहोस्।

- कसरी यसले गर्भाधानलाई राम्ररी रोक्न सक्छ (यसको प्रभावकारिता) ?
- कसरी यसले यौनरोगहरू बाट बचाउँछ, बचाउँन सक्ने भए वा नभए के गर्ने ?
- यो स्वास्थ्यका लागि कति सुरक्षित छ ? यदि यस अध्यायमा उल्लेख गरिएकामध्ये कुनै एउटा मात्र स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या छ भने कुनै-कुनै परिवार नियोजन विधिहरूलाई त्याग्नै पर्नेहुन्छ।
- यो प्रयोग गर्न कतिको सजिलो छ ?



- के श्रीमान् वा श्रीमती परिवार नियोजन विधि प्रयोग गर्न इच्छुक छन् ?
- यौन जोडीका व्यक्तिगत आवश्यकता र चासो के-के हुन् ? उदाहरणको लागि चाहेजति बच्चाहरू भइसकेको छ वा बच्चाले स्तनपान गरिरहेको छ कि !
- यो साधन कतिको खर्चिलो छ ?
- के यो सेवा जहाँ पनि लिन सकिन्छ ? यो सिक्न लिन स्वास्थ्य केन्द्र नै जानुपर्ने हुन्छ कि ?
- के यसका सहायक असरहरूले कठिनाइ उब्जाउँछ ?

यी विधिहरूका बारेमा पढिसकेपछि पाना नं. २२६ मा बताइएका विधिहरू- मध्येबाट कुनै एउटा विधिको छनोट गर्न मद्दत पुग्न सक्नेछ। यसले यौन जोडी बीच अन्य महिलासँग वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग विभिन्न विधिहरूबारेमा विचारविमर्श गने पनि मद्दत गर्नेछ।

परिवार नियोजनका साधनहरूमध्ये कुन फाप्छ भन्ने कुरा आफैंले मात्र निर्णय गर्न सकिन्छ।

साधन/विधि	गर्भ रहनबाट सुरक्षा	यौन प्रसारित संक्रमणबाट सुरक्षा	सम्भावित अनवाश्यक असरहरु	अन्य महत्वपूर्ण जानकारी
पुरुषको कन्डम	सुरक्षित ★★	सुरक्षित ★★		शुक्रकीटनाशक र लुब्रिक्यान्टसँगै प्रयोग गरिएका बखत अति नै प्रभावकारी हुने
महिलाको कन्डम	सुरक्षित ★★	सुरक्षित ★★		महिला घोप्टो परेर यौन सम्पर्क राखेको अवस्थामा कम प्रभावकारी हुने
डायफ्राम (शुक्रकीटनाशक सहित)	सुरक्षित ★★	केही सुरक्षित ★		शुक्रकीटनाशकसँगै प्रयोग गरिएका बखत अति नै प्रभावकारी हुने
शुक्रकीटनाशक फिँज/चक्की	केही सुरक्षित ★	सुरक्षा दिदैन	छालामा एलर्जी हुनसक्ने	कण्डम र डायफ्राम जस्ता अवरोधक विधिसँगै प्रयोग गर्दा बखत धेरै प्रभावकारी
हर्मोनयुक्त विधिहरु गर्भनिरोधक चक्की प्याच, सुईहरू नरप्लान्ट	धेरै सुरक्षित ★★★ अति नै सुरक्षित ★★★★	सुरक्षा दिदैन सुरक्षा दिदैन	वाकवाकी, टाउको दुख्ने, महिनावारीमा परिवर्तन आउने	यी विधिहरु कुनै कुनै स्वास्थ्य समस्याहरु भएका महिलाका लागि खतरनाक हुनसक्छन्
आइ.यू.डी.(कपर टी)	अति नै सुरक्षित ★★★★	सुरक्षा दिदैन	महिनावारीमा रक्तस्राव धेरै हुने र पीडा हुने	यो विधि कुनै कुनै स्वास्थ्य समस्याहरु भएका महिलाका लागि खतरनाक हुनसक्छ
योनीमा लिंग प्रवेश नगराई गरिने यौन क्रिया	अति नै सुरक्षित ★★★★	केही सुरक्षित ★		कुनै कुनै दम्पत्ति खासगरी युवावर्गलाई यो विधि अपनाउन निकै कठिन हुनसक्छ ।
स्तनपान (१ देखि ६ महिनासम्म) विधि	सुरक्षित ★★	सुरक्षा दिदैन		यो विधि अपनाउन, आमाले स्तनको दूध बाहेक अन्य खुवाउनु हुदैन र महिनावारी भएको हुनु हुदैन ।
प्रजनन उर्वरा अवधी सम्बन्धी चेतना	सुरक्षित ★★	सुरक्षा दिदैन		यो विधि अपनाउन प्रजनन उर्वराअवधी राम्ररी बुझेको हुनुपर्छ
बन्ध्याकरण	अति नै सुरक्षित ★★★★	सुरक्षा दिदैन		जसको गरिएको छ उबाट सन्तान हुँदैन
बीर्य स्खलन नगरी लिंग निकाल्ने	केही सुरक्षित ★	केही सुरक्षित ★		शुक्रकीटनाशक वा डायफ्राम जस्ता अन्य विधिसँग प्रयोग गरिएका बखत धेरै प्रभावकारी हुने

परिवार नियोजनका अवरोधक विधि वा साधनहरू

परिवार नियोजनका विधिले शुक्रकीटलाई डिम्बमा पुग्न नदिएर महिलालाई गर्भवति हुनबाट रोक्दछ। यी साधनहरू महिलाका शरीरमा प्राय कुनै नकरात्मक असर हुदैन। यी अवरोधक साधन/विधिहरू स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि बढी सुरक्षित हुन्छन्। यी विधिहरूले यौन प्रसारित संक्रमणहरू लगायत एच.आई.भी.को संक्रमणबाट पनि सुरक्षित गराउँछन्। गर्भवती हुन चाहने महिलाले आफैले यो विधि प्रयोग गर्न छाडेमा गर्भ रहन्छ।

कन्डम सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने अवरोधक साधन हो। महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम र डायफ्राम नेपालमा प्रयोगमा आएका छैनन्।



➤ *यदि कण्डम च्यातिएमा वा खुस्किएमा महिलाले शुक्रकीटनाशकलाई तुरुन्त योनीभित्र राख्नुपर्छ। सम्भव भए परिवार नियोजनको आकस्मिक साधन प्रयोग गर्नुपर्छ।*

कन्डम

कन्डम पुरुषले यौनसम्भोगको समयमा आफ्नो लिङ्गमा लगाउने एउटा रबरको खोल हो। सम्भोगपछि स्खलन भएको पुरुषको वीर्य यसमा रहन्छ र वीर्यमा भएको शुक्रकीट महिलाको शरीरमा प्रवेश गर्न सक्दैन।

रबरबाट बनेको कन्डमले यौन प्रसारित संक्रमणहरू तथा एच.आई.भी. संक्रमण हुनबाट रोक्दछ। यो साधन परिवार नियोजनका अन्य विधिहरूका साथमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

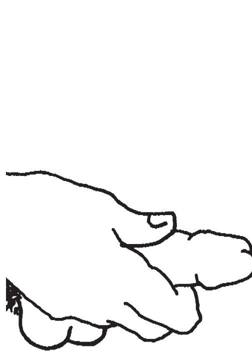
कन्डम औषधि पसल तथा अन्य पसलहरूमा किन्न सकिन्छ र यो स्वास्थ्य चौकीहरू र मातृशिशु क्लिनिकहरूबाट पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ। राम्रो संग प्रयोग गरेमा यो परिवार नियोजनको एउटा भरपर्दो साधन हो।

पुरियाबाट कन्डम निकाल्दा नच्यातिने गरी सतर्कतापूर्वक पुरिया खोल्नुपर्दछ। पुरिया च्यातिएको वा कन्डम सुक्खा भएको भए प्रयोग गर्नुहुँदैन। सहवास गर्नुअघि कन्डमलाई लिङ्गको टुप्पादेखि फुकाउँदै लगाउनुपर्छ। लिङ्गमा लगाउनुअघि फुकाउनु हुँदैन।

पुरुषको लिङ्ग कडा भएपछि र लिङ्गले महिलाको जननेन्द्रिय छुनुअगावै मात्र कन्डम लगाउनुपर्छ। पुरुषले कन्डम लगाउनुअगावै लिङ्ग महिलाको जननेन्द्रियमा घस्रिएमा वा योनीभित्र पसेमा महिलालाई गर्भवती बनाउन सक्छ तथा वीर्य स्खलन नगराए तापनि महिलामा यौन प्रसारित संक्रमण सर्न सक्छ।

कन्डमको प्रयोग कसरी गर्ने

१. लिङ्ग उत्तेजित वा कडा भएपछि पुरियाबाट निकालेर कन्डमको टुप्पो थिची लिङ्गको टुप्पोमा कन्डम राख्नुहोस्।





२. कन्डमको टुप्पो दुई औंलाले च्यापेर नै लिङ्गको फेदसम्म नढाकेसम्म फुकाउनुहोस्। कन्डमको टुप्पोमा पुरुषको वीर्य जम्मा हुन्छ। कन्डमको टुप्पो नथिचीकन लगाउँदा हावा भरिन्छ र यौनसहवासको घर्षण हुँदा वा वीर्य जम्मा हुँदा फुट्न सक्छ।



चिप्लो पार्ने पदार्थ (लुब्रिक्यान्ट)

लुब्रिक्यान्टले योनी वा कण्डमलाई चिप्लो बनाउँछ । त्यसले कण्डम फुट्न जोगाउँछ भने यौनक्रियालाई सुरक्षित र आनन्ददायी बनाउँछ। लुब्रिक्यान्ट पानी आधारित हुनुपर्छ, जस्तो थुक (र्‍याल) वा के वाई जेल्ली। कण्डम लगाइसकेपछि यसको वरिपरि लुब्रिक्यान्ट दल्नुहोस्। चिप्लो पार्न भनेर खाने तेल, बच्चाको तेल, भ्यासलिन, छालामा लगाउने क्रिम वा लोसन वा नौनी घिउ नदल्नुहोस् । तिनीहरुले कण्डम फुटाउँछन् ।

➤ *कण्डम एच.आई.भी. र यौन प्रसारित संक्रमण विरुद्धको सुरक्षित साधन हो । कन्डमको प्रयोग शुक्रकीटनाशकसँग गरेमा यसले बढी राम्रो काम गर्छ ।*

➤ *कण्डमसँगसँगै अन्य परिवार नियोजनका साधनसँग प्रयोग गर्न सकिन्छ । महिलाले गर्भाधान र यौन प्रसारित संक्रमण दुवैबाट बच्नका लागि पनि यसको प्रयोग अत्यावश्यक हुन्छ ।*

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

- प्राय सहवास गर्ने समयमा कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- प्रचलित ल्याटेक्सले बनेको कन्डम मात्र प्रयोग गर्नुहोस् । यस कन्डमबाट एच.आई.भी. छिर्न सक्दैनन् । नेपालमा रबरबाट बनेको कन्डम प्रचलित छ ।
- कन्डमलाई घाम नपर्ने, सूर्यको प्रकाशबाट टाढा, चिसो र सुक्खा ठाउँमा राख्नुहोस् । पुरानो र च्यातिएको बट्टाका कन्डमहरू फुट्न सक्छन् ।
- एक पटक प्रयोग गरिसकेको कन्डम फेरि प्रयोग गर्नु हुदैन ।
- कण्डम भेट्न सकिने स्थानमा राख्नुहोस् । यस्तोबेला खोज्नु पर्ने अवस्था छ भने कण्डम प्रयोग गर्ने सम्भावना नै हुदैन ।

सुरु-सुरुमा पुरुषहरू कन्डमको प्रयोग गर्न इच्छुक हुदैनन् तर महिलाले बारम्बार आफ्नो श्रीमान्लाई परिवार नियोजनका फाइदाहरू र एच. आई. भी. र यौन प्रसारित संक्रमणहरु लाग्न नदिनेजस्ता महत्त्वका कुरा बताएर कन्डमको प्रयोग गर्न सहमत गराउन सक्छन् । उदाहरणका लागि कण्डम प्रयोग गर्दा कुनै कुनै पुरुषको यौन क्रियाको अवधी पनि लामो हुन सक्छ ।

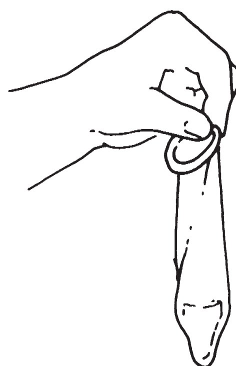


यौन जोडीलाई कन्डमको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने

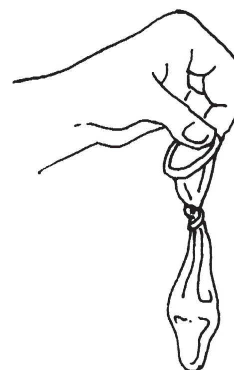
३. यौन सहवासबाट वीर्य स्खलन भइसकेपछि लिङ्ग कडा भइरहेकै अवस्थामा कन्डमको किनारामा समातेर योनीबाट लिङ्ग बाहिर निकाल्नुपर्छ ।



४. वीर्य नखस्ने गरी लिङ्गबाट कन्डम बिस्तारै निकाल्नुहोस् ।

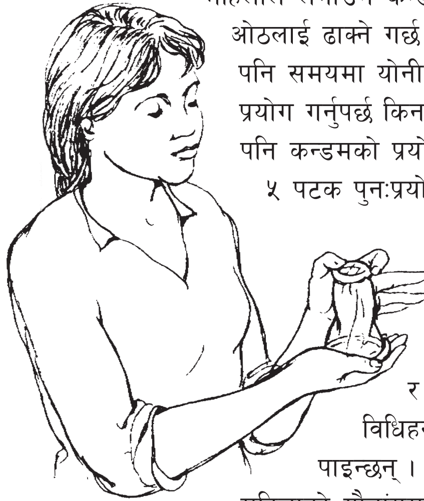


५. कन्डमलाई गाँठो पारेर जलाउनुहोस् वा गाडिदिनुहोस् ।



महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम

➤ महिला कन्डम पुरुष कन्डमभन्दा ठूलो हुन्छ र यसको फुट्ने संभावना पनि कम हुन्छ। पुरुष घोप्टो परेरयौनक्रिया गरेका बखत यसको प्रयोग प्रभावकारी छ।

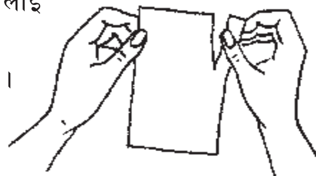


महिलाले लगाउने कन्डम योनीभित्र ठीकसँगले बस्ने र योनीको बाहिरी ओठलाई ढाक्ने गर्छ। यो कन्डम महिलाहरूले यौनक्रिया गर्नुअगाडि कुनै पनि समयमा योनीभित्र राख्दा हुन्छ। यस्तो कन्डमलाई एकपटक मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ किनकि यसलाई पुनः प्रयोग गरेमा यो फुट्न सक्छ। तै पनि कन्डमको प्रयोगै नगर्नुभन्दा महिला कन्डमलाई राम्ररी धोई बढीमा ५ पटक पुनःप्रयोग गर्न सकिन्छ। महिलाले लगाउने र पुरुषले लगाउने कन्डमहरू एकसाथ प्रयोग गर्नुहुँदैन।

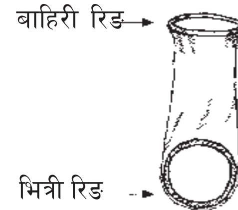
महिला कन्डम यौन प्रसारित संक्रमणलगायत एच.आई. भी.बाट सुरक्षित रहनका लागि तथा गर्भाधान रोक्न तयार गरिएका अत्यधिक प्रभावकारी र महिलाको इच्छाबमोजिम प्रयोग गर्न सकिने विधिहरूमध्ये एक हो। हाल महिला कन्डम ३ प्रकारका पाइन्छन्। भि ए नामक सबैभन्दा नयाँ हो र यो महंगो छ। यो महिलाको यौनांगमा टम्म हुने खालको छ। यौनक्रियाका बखत सजिलो छ र आवाज कम आउन खालको छ। अन्य देशहरूमा प्रयोगमा आएपनि हाम्रो देशमा यसको चलन छैन र उपलब्ध पनि छैन।

महिला कन्डम कसरी प्रयोग गर्ने

१. कन्डमको पुरियालाई सावधानीपूर्वक खोल्नुहोस्।



२. भित्री रिङ पत्ता लगाउनुहोस् जो कन्डमको पुछारमा हुन्छ।



३. भित्री रिङलाई एकैसाथ थिच्नुहोस्।



४. भित्री रिङलाई योनीभित्र राख्नुहोस्।



५. भित्री रिङलाई तपाईंको औंलाले योनीभित्र ठेल्नुहोस्। यसरी बाहिरी रिङ योनीको बाहिरपट्टि बस्छ।



६. यौनक्रिया गर्न सुरु गर्नुअगि लिङ्गलाई बाहिरी रिङबाट योनीभित्र छिराउनुहोस्।



७. यौनक्रियापश्चात आफू उठ्नुअघि कन्डमलाई तुरुन्त भिक्नुहोस्। पुरुषको वीर्य कन्डमबाट बाहिर झर्न नदिनका लागि कन्डमको बाहिरी रिङलाई थिची र बटार्नुहोस्। त्यसपछि बिस्तारै कन्डमलाई बाहिर निकाल्नुहोस् यसलाई जलाउने वा गाड्ने गर्नुहोस् तर यसलाई चर्पीमा फ्याक्नु हुँदैन।

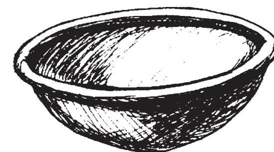
डायफ्राम

डायफ्राम नरम रबरबाट बनेको गहिरो कचौराजस्तो हुन्छ। यसलाई महिलाहरूले यौनक्रियाको बेला योनीभित्र लगाउँछन्। डायफ्रामले महिलाको पाठेघरको मुख ढाक्ने हुनाले पुरुषको वीर्यलाई त्यसभित्र पस्नबाट रोक्छ। अझ डायफ्रामका साथमा शुक्रकीटनाशक जेलीको प्रयोग गरे राम्रो हुन्छ किनकि यसले शुक्रकीटलाई मार्न मद्दत गर्छ साथै अक्सर हुने गोनेरिया तथा क्लामिडिया नामक दुई खालका यौनरोगहरूबाट पनि सुरक्षित गर्दछ।

डायफ्राम विभिन्न नापहरूमा पाउन सकिन्छ। यो हाम्रो देशका स्वास्थ्य चौकीहरू र परिवार नियोजन केन्द्रहरूमा उपलब्ध गराइएको छैन।

एक वर्षभन्दा बढी प्रयोग गरिसकिएको डायफ्राममा प्वाल पर्नसक्छ। त्यसैले डायफ्रामको जाँच बारम्बार गरिरहनु राम्रो हुन्छ। यो सुक्खा र कडा भएमा वा यसमा प्वाल परेमा अर्को नयाँ डायफ्राम बदल्नुपर्छ।

यदि डायफ्रामसँग शुक्रकीटनाशकको पनि प्रयोग गरिन्छन् भने डायफ्रामलाई यौनक्रिया गर्नुअगाडि वा ६ घण्टाभित्र राखेको हुनुपर्छ। यो एक पटक राखेपछि ननिकाली ६ घण्टाभित्र धेरै पटक यौनसम्पर्क राख्न सकिन्छ, तर हरेक पटक योनीमा शुक्रकिटनाशक धेरै राख्नु आवश्यक छ।



➤ *डायफ्रामको उचित प्रयोग गरेमा यसले अधिकांश गर्भाधान रोक्छ र केहीमात्रामा यौन प्रसारित संक्रमणहरुबाट समेत सुरक्षा दिन्छ।*

डायफ्रामको प्रयोग कसरी गर्ने

१. शुक्रकीटनाशक मलम छ भने त्यसको टयुब निचोरेर अलिकति डायफ्राममा राख्नुहोस् र मलमलाई औंलाले वरिपरि लगाउनुहोस्।



२. डायफ्रामलाई आधा हिस्सामा बराबरी हुने हिसाबले थिच्नुहोस्।



३. एक हातले योनीको ओठलाई खोलेर अर्को हातले डायफ्रामलाई योनीभित्र छिराउनोस्। यसलाई योनीभित्र जति धेरै भित्र सम्म छिराए हुन्छ त्यति नै यसले काम गर्न सक्छ।



४. डायफ्रामले तपाईंको पाठेघरको मुख छोपेको छ/छैन पत्ता लगाउनुहोस्। डायफ्रामले पाठेघरको मुख छोपेकै हुनुपर्छ। छाम्दा पाठेघरको मुख नाकको डाँडीजस्तै कडा हुन्छ।



५. यदि डायफ्राम ठीक ठाउँमा रहेको छ भने योनीभित्र कुनै वस्तु छ भनेजस्तो महसुस नै हुँदैन।

६. **यौनक्रियाको समाप्तिपछि पनि डायफ्रामलाई ६ घण्टासम्म बाहिर ननिकाल्नुहोस्।**

डायफ्राम हटाउने तरिका

हातको औंलालाई योनीभित्र घुसाउनुहोस्, डायफ्रामको पछाडिबाट अगाडिको किनारालाई समातेर तलतिर तान्दै बाहिर निकाल्नुपर्छ। निकालेपछि डायफ्रामलाई साबुनपानीले राम्ररी धोएर सुकाउनुहोस्। सुकिसकेको डायफ्रामलाई उज्यालोमा प्वाल परे वा नपरेको राम्ररी जाँच गर्नुपर्छ। यदि सानो मात्र प्वाल भेटिएमा त्यस्तो डायफ्रामको प्रयोग नगर्नुहोस्। डायफ्राम सधैं सफा र सुक्खा ठाउँमा राख्ने गर्नुहोस्।



शुक्रकीटनाशक

(गर्भनिरोधक फिँज चक्की, जेली वा क्रिम)

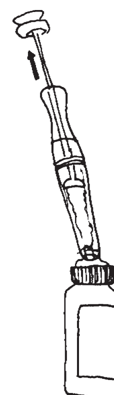
शुक्रकीटनाशक फिँज चक्की, जेली वा क्रिम विभिन्न प्रकारमा आउँछन् । यसलाई सम्भोग गर्नु १५ मिनेट अगाडि योनीभित्र राख्नुपर्छ । शुक्रकीटनाशकले पुरुषको शुक्रकीटलाई महिलाको गर्भाशयमा पुग्नुअगाडि नै नष्ट गर्छ ।

यदि शुक्रकीटनाशक मात्र प्रयोग गरियो भने यो अन्य विधिहरूभन्दा कम प्रभावकारी हुन जान्छ तर यसलाई अन्य विधिहरू जस्तै डायफ्राम र कन्डमसँग प्रयोग गरिएमा यो बढी फाइदाजनक हुन्छ ।

शुक्रकीटनाशक औषधि हाम्रो देशमा कमल चक्कीको नाममा पसलहरू र बजारमा किन्न सकिन्छ । कोही-कोही महिलाहरूले शुक्रकीटनाशकको प्रयोगले योनीभित्र चिलाउने र चरचराउने अनुभव गरेका छन् । यस्तो अवस्थामा योनी पाछिन वा चिरिन सक्छ र ती चिरिएका वा पाछिएका घाउबाट सजिलै एचआइभी रगतमा प्रवेश गर्न सक्छ, (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. ४९८) ।

क्रिम वा जेली

शुक्रकीटनाशक कुन बेला र कसरी राख्ने ?



शुक्रकिटनाशक कुन खालको छ, सो त्यस आधारमा कुनबेला राख्ने भनेर भन्न सकिन्छ । साधारणतया यौनक्रिया गर्नु भन्दा १०-१५ मिनट अघि राख्नु पर्छ । तर राखेको एक घण्टापछि यौन क्रिया गर्नुपर्ने भए शुक्रकिटनाशक थप गर्नुपर्छ । यसको प्रयाग गर्दा निम्न बमोजिम गर्नुपर्छ :

१. हात साबुनपानीले राम्ररी धुनुहोस् ।

२. **फिँज प्रयोग गर्दा** : बट्टालाई २० पटकसम्म बेस्सरी हल्लाएर फिँज एप्लिकेटरमा तान्नुहोस् ।

जेली र क्रिमको प्रयोग गर्दा : शुक्रकीटनाशक ट्युबको बिर्को खोलेर मह्लम निचोरेर शुक्रकीटनाशक प्रयोग गर्ने उपकरणमा राख्नुहोस् ।



योनीभित्र राख्ने चक्कीहरूको प्रयोग गर्दा : चक्कीलाई पुरियाबाट निकालेर पानी वा थुक लगाएर भिजाउनुहोस् । यो चक्की खानु हुँदैन ।

३. चक्कीलाई योनीभित्र जतिसक्दो भित्र पुग्ने गरी ठेल्नुपर्छ । यसो गर्दा माझीऔंला र चोरी औंलाले एउटा चक्की च्यापेर योनीभित्र पसाउनुहोस् । योनीमा अलिकति छिराएपछि माझीऔंला झिकेर अब चोरऔलाको मद्दतले चक्की सकेसम्म भित्र छिराउनुहोस् ।

४. यदि एप्लिकेटर प्रयोग गर्ने भए पूरै थिच्नुहोस् । त्यसपछि एप्लिकेटरमा भएको सबै फिँज रित्याएर मात्र बाहिर निकाल्नुहोस् ।

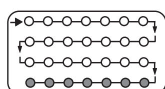
५. एप्लिकेटरलाई सफा साबुनपानीले राम्ररी पखाल्नुहोस् । शुक्रकीटनाशक **कम्तीमा पनि यौनक्रिया भएको ६ घण्टासम्म योनीमा** रहनै पर्छ । शुक्रकीटनाशकलाई योनीबाहिर निकाल्नु वा धुने गर्नुहुँदैन । यदि योनीबाट क्रिमको थोपा बाहिर खस्ने डर भयो भने गद्दा, कपास वा अन्य कुनै सफा कपडा लगाउनाले कपडा फोहर हुँदैन ।

परिवार नियोजनको हर्मोनयुक्त विधि

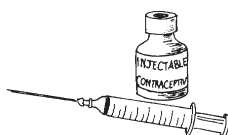
यस विधिमा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन नामक हर्मोनयुक्त औषधिहरूको प्रयोगद्वारा गर्भ नियन्त्रण गरिन्छ । यी औषधिहरूको असर महिलाहरूको शरीरमा उत्पन्न हुने एस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टिन हर्मोनझैं हुन्छ ।

हर्मोन विधिमा निम्न लिखित ३ वटा साधनहरू बढी प्रचलनमा छन् :

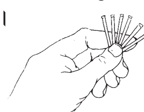
- महिलाहरूले प्रत्येक दिन खाने गर्भ निरोधक चक्की ।

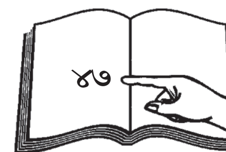


- ३ महिनाको अन्तरमा दिइने सुई ।



- रोपण (नरप्लान्ट): जसलाई ७ बर्ष सम्मका लागि महिलाको पाखुरामा राखिन्छ ।





हर्मोनहरू

महत्वपूर्ण : हर्मोनयुक्त विधिले यौन प्रसारित संक्रमणहरु वा एच.आई.भी.बाट सुरक्षा गर्दैन ।

➤ *हर्मोनयुक्त विधि अपनाउन महिलाले आफ्नै निर्णय लिन सक्छिन् । पुरुषको जानकारीबिना पनि यी विधिहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर सकेसम्म आपसी छलफलद्वारा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।*

हर्मोनयुक्त विधिले महिलाको डिम्बाशयबाट डिम्बलाई बाहिर निस्कनबाट रोक्छ । हर्मोनले गर्भाशयको मुखमा रहने चिप्लो पदार्थलाई पनि बाक्लो बनाउँछ, जसले शुक्रकीटलाई गर्भाशयभित्र जानबाट रोक्छ ।

धेरैजसो गर्भनिरोधक चक्की र केही सुईहरूमा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन दुवै राखिएको हुन्छ । यी दुवै हर्मोनले गर्भाधान हुनबाट बचाउँछन् । एस्ट्रोजेन समावेश भएका चक्की वा सुईहरू कुनै-कुनै स्वास्थ्य समस्या भएका अवस्थामा र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले प्रयोग गर्नु हुँदैन *(हेर्नुहोस् पाना नं. २०९)* ।

'प्रोजेस्टिन मात्र' भएका चक्कीलाई साना चक्की भनिन्छ । रोपण (नरप्लान्ट) र केही सुईहरूमा प्रोजेस्टिन वा एकै किसिमको मात्र हर्मोन समावेश गरिएको हुन्छ । यो विधिहरू एस्ट्रोजेनको प्रयोग गर्न नहुने वा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि अरूभन्दा सुरक्षित हुने हुन्छ *(हेर्नुहोस् पाना नं. २०९)* ।

यी महिलाहरूले कुनै पनि प्रकारको हर्मोनयुक्त विधि अपनाउनु हुँदैन

- **स्तन क्यान्सर भएका वा स्तनमा कडा र सान्हो गाठो भएका महिलाहरूले** (हेर्नुहोस् पाना नं. ३८२) । हर्मोन विधिले क्यान्सर हुँदैन तर महिलालाई पहिले नै क्यान्सर भएको छ भने यसले त्यसलाई अझ बढी खराब बनाउन सक्छ ।





- **गर्भ रहेको शक्ता लागेका वा महिनावारी रोकिएका महिलाहरूले** (हेर्नुहोस् पाना नं. ६७) ।
- **तीन महिनाबीचमा योनीबाट बढी रक्तस्राव भएका महिलाले** (हेर्नुहोस् ३६०) । किनभने यसले अझ समस्या ल्याउन सक्छ ।

यी माथिका अवस्थाहरूबाहेक पनि अन्य कुनै कुनै अवस्थामा हर्मोनयुक्त विधि हानिकारक हुनसक्छ । त्यसकारण आफ्ना लागि सुरक्षित विधि छानेर मात्र अपनाउनुपर्छ । यदि उल्लिखित स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू भए पनि यस विधिको प्रयोग गर्न इच्छुक भएमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग यससम्बन्धी विचारविमर्श गर्नुपर्छ ।



➤ *छारेरोग, क्षयरोग वा एचआइभी का औषधिहरूले हर्मोनयुक्त विधिलाई कम प्रभावकारी बनाउँछन् । यस कारण यी औषधिहरू प्रयोग गरिरहेका महिलाहरूले परिवार नियोजनका अन्य विधि प्रयोग गर्नुपर्छ ।*

हर्मोनयुक्त साधनहरूका खराब असरहरू

हर्मोनयुक्त साधनहरू गर्भवती हुँदा महिलाको शरीरले बनाउने ग्रन्थीरसजस्तै रसायनका मिश्रणले तयार गरिएको हुन्छ। यसकारण यी साधनले गर्ने असर गर्भवती हुँदा सुरुसुरुमा हुने लक्षणजस्तै हुन्छ :



खराब असरहरू प्रायशः २ वा ३ महिनापछि आफैं ठीक भएर जान्छन् तर ज्यादै लामो समयसम्म यी असरहरू देखिइरहेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुपर्छ। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाले प्रयोग गरेको हर्मोनको मात्रा वा साधन नै परिवर्तन गर्न सक्छन्। प्रत्येक हर्मोनयुक्त साधनहरूका खास-खास खराब असरहरूबारे जानकारी चाहिएमा पाना नं. २०९ देखि २१५ सम्म हेर्नुहोस्।

खाने चक्की

(एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन समावेश भएका गर्भनिरोधक चक्कीहरू)

➤ *खाने चक्कीले तुरुन्तै गर्भधान रोक्न सक्दैनन्। यसकारण यो खान थालेको ७ दिनसम्म गर्भ रोक्ने कण्डम वा अन्य विधि प्रयोग गर्नु पर्छ।*

यदि तपाईं प्रत्येक दिन गर्भनिरोधक चक्की लिइरहनुभएको छ भने त्यसले पूर्ण मासिक चक्र अवधिभरि गर्भाधान हुनबाट सुरक्षित गर्छ। यी चक्कीहरू परिवार नियोजन केन्द्रहरू, स्वास्थ्य चौकीहरू, औषधि पसलहरू र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूबाट पनि पाइन्छ।

चक्कीहरू विभिन्न नामले बिक्रीवितरण भइरहेका छन्। खाने चक्कीको एउटा पातामा २८ वटा चक्कीहरू हुन्छन्। तीमध्ये सेता रङ्गका २१ वटा चक्की गर्भ रोक्ने औषधिहरू हुन् र खैरो रङ्गका ७ वटा चक्की आइरन चक्की हुन्। गर्भ रोक्ने चक्कीहरूमा हाम्रो देशमा पाइने गुलाफ, नीलोकन, कञ्चनमा ३५ माइक्रोग्राम वा त्यसभन्दा कम एस्ट्रोजेन र १ मिलिग्राम वा त्यसभन्दा कम प्रोजेस्टिन रहेको हुन्छ। यी चक्कीहरूमा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन दुवै हुन्छ जबकि साना चक्कीहरूमा प्रोजेस्टिन मात्र रहेको हुन्छ। कहिल्यै पनि ५० माइक्रोग्रामभन्दा बढी एस्ट्रोजेन भएको चक्की लिनु हुँदैन।



प्रचलित खाने गर्भ निरोधकहरू

सकेसम्म एकपल्ट खान सुरु गरिएको ब्रान्डको चक्की मात्र खाइरहनुपर्छ। यदि ब्रान्ड बदल्नुपर्ने भएमा आफूले खाइरहेकै हर्मोन भएको र त्यति नै शक्तिशाली चक्की लिनुपर्छ। यसो गर्नाले साधारण असरहरूबाट सुरक्षित रहन सकिन्छ।

➤ *खाने चक्की फेर्न चाहनु हुन्छ भने कन्डम प्रयोग गर्नुहोस् वा एक महिनासम्म यौनक्रिया नगर्नुहोस्।*

कसले मिश्रित चक्कीहरू लिनु हुँदैन

कुनै-कुनै स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू भएका महिलाहरूले दुईवटा हर्मोन मिश्रित चक्कीको प्रयोग गर्दा खतरा हुनसक्छ। तल लेखिएका अवस्थाहरू वा पाना नं. २०७ **मा लेखिएका अवस्थाहरू छन् भने कहिल्यै पनि चक्कीको प्रयोग गर्नुहुँदैन।**

- कलेजोसम्बन्धी रोगी ; कमलपित्त वा छाला वा आँखा पँहेलो भएका समयमा
- हृदयाघात, पक्षाघात वा मुटुको रोगका लक्षणहरू देखिएका भएमा।
- खुट्टा वा मष्तिष्क वा फोक्सोका नसामा रगत जमेको भएमा। नशा फुलिनु (भेरिकोस भेन्स) सामान्यतया समस्या होइन, तर नशा रातो र घाउ भयो भने समस्या बन्छ।

तल लेखिएका समस्याहरूमध्ये कुनै एउटा मात्र समस्या भएमा पनि खाने चक्की नखाई अन्य विधि प्रयोग गर्ने कोसिस गर्नुहोस् तर अरू विधि फेला पार्न सकिएन भने गर्भवती हुनबाट कसरी बच्ने भनेर स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुहोस् । **तर याद राख्नुहोस् यस्ता अवस्थाहरू भएमा मिश्रित चक्कीहरू सेवन नगर्नुहोस् ।**

- **धुम्रपान गर्नु हुन्छ र ३५ वर्षभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ भने–** यस अवस्थामा मिश्रित चक्कीहरू लिएमा मुटुको पीडा वा हृदयाघात हुने सम्भावना रहन्छ ।
- **मधुमेह वा छारेरोग भएमा–** छारेरोगको औषधि खाइरहेका महिलाले (५० माइक्रोग्राम एस्ट्रोजेन भएको) कडा गर्भ निरोधक चक्की लिनु आवश्यक हुनेछ । यसका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ ।
- **उच्च रक्तचाप भएमा** (१४०/९० भन्दा बढी)–उच्च रक्तचाप छ भने वा भएको छ भन्ने शंका लागेमा पनि चक्की खानु हुँदैन । तौल बढ्दै गएमा प्रायगरी टाउको दुखिरहन्छ, सजिलै स्वाँस्वाँ हुन्छ, कमजोर र रिँगटा लागेको अनुभव हुन्छ वा देब्रे काँध अथवा छाती दुःखेको अनुभव हुन्छ भने रक्तचाप बढेको छ कि भनेर जँचाइ हाल्नु पर्दछ ।



➤ स्तनपान गराउने महिलाले खाने चक्की सेवन गर्न थालेपछि दूध कम आउन थाल्छ, तर केही समयपछि दूध पुनः उत्तिकै मात्रामा आउछ । यसबेलासम्म धैर्य गर्नु पर्छ । सामान्यतया पहिलाकै जति दूध आउन करीव तीन हप्ता लाग्न सक्छ ।

➤ यदि शरीरमा आएको परिवर्तन सहन नसकिने खालका छन् भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु होस् । उनले खाने चक्कीको सट्टा अर्को विधि अपनाउन सल्लाह दिन सक्छन् ।

खाने चक्कीबाट हुने साधारण असरहरू

- **महिनावारी गडबड हुनु वा महिना नपुगी पनि रक्तस्राव हुनु–** यी चक्कीहरूको प्रयोग गर्न थाले पछि मासिक रक्तस्राव कम हुन्छ । कहिलेकहीँ मासिक रक्तस्राव नहुन पनि सक्छ । महिनावारी गडबड हुने समस्या कम गर्नका लागि चक्कीलाई प्रत्येक दिन एकै समयमा खानु पर्दछ ।
- **यदि लगातार गडबड भइरहेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुहोस् ।** उनले आवश्यक ठाने भने प्रोजेस्टिन र एस्ट्रोजेनको मात्रामा परिवर्तन गरेर त्यसलाई ठीक गराउन मद्दत गर्न सक्छन् ।
- **वाकवाकी लाग्नु–** वाकवाकी लाग्नु एक प्रकारको साधारण असर मात्र हो । यो प्रायगरी १ वा २ महिनापछि आफैं हराएर जान्छ । त्यसपछि पनि भइरह्यो भने चक्कीलाई खानासँग वा दिनको अन्य कुनै समयमा सेवन गर्नुहोस् । केही महिलाहरू सुत्ने बेलामा चक्की खाएमा यस्तो नहुने कुरा बताउँछन् ।
- **टाउको दुख्नु–** सुरुका केही महिनासम्म हलुकासँग टाउको दुख्नु साधारण कुरा हो । यसलाई टाउको दुखाइमा खाने औषधिले ठीक गर्छ । यदि टाउको दुखाइ चर्को भएमा वा आँखा सामुन्ने अस्पष्ट धब्बाहरू देखिन गएमा यो चाहिँ गम्भीर चेतावनीको सङ्केत हुन सक्दछ (हेर्नु होस् पाना नं. २१० मा) ।

➤ चक्की खाइरहेका बेलामा महिनावारी समयमा भएन भने पनि चक्की खान छाड्नु हुँदैन तर स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई गर्भ किन रोकियो भनेर जान्न जँचाउनुपर्छ ।

➤ *यदि चक्कीसँगै अन्य औषधि पनि दिइएको छ भने अवरोधक विधि प्रयोग गर्ने कि नगर्ने अथवा औषधि लिइरहेको अवधिभरि यौनक्रिया गर्नु हुन्छ कि हुँदैन स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सोध्नुपर्दछ। एन्टी बायोटिक र अन्य केही औषधिहरूले चक्कीलाई कम प्रभावकारी बनाउँछन्।*

खानेचक्की सेवन गर्न रोक्नुपर्ने अवस्थाहरू

यदि तल लेखिएका अवस्थाहरू भएमा चक्की खान बन्द गर्नुपर्दछ र स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेट्नुपर्दछ :

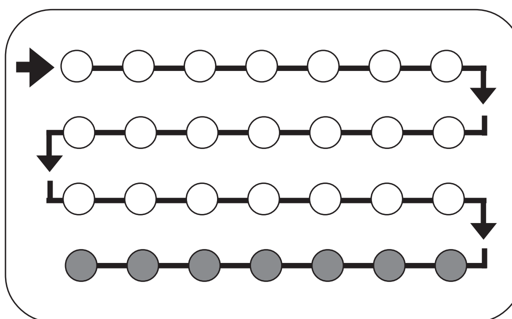
- चक्की खान सुरु गरेपछि टाउको असाध्यै दुख्न र आँखा तिरमिराउन थाल्यो (माइग्रेन भएको रोग) भने।
- हात, खुट्टाहरू कमजोर भएको र लट्ठिएको जस्तो लागेमा।
- छाती ज्यादै दुखेमा र स्वाँस्वाँ बढ्न थालेमा।
- एउटा मात्र खुट्टामा ज्यादै पीडा हुन थालेमा।



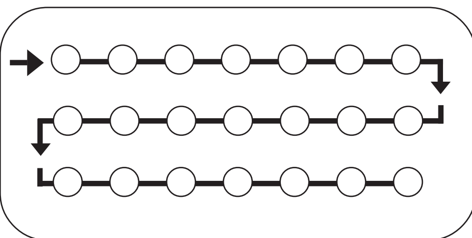
यीमध्ये कुनै एउटा मात्र समस्या भएमा वा गर्भ रहेमा त्यो खतरापूर्ण हुनसक्छ। यस्तो बेलामा तुरुन्तै तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेट्नुपर्दछ। नभेटुन्जेल परिवार नियोजनको अर्को साधन जस्तो कि कन्डम प्रयोग गर्नुपर्दछ।

खाने चक्की सेवन गर्ने तरिका

हाम्रो देशमा प्रायजसो २८ वटा चक्कीहरू भएको पुरियाबन्दी प्रचलित खाने चक्कीहरू पाइन्छन्। जसमा २१ वटा सेता र ७ वटा खैरा रङका चक्कीहरू हुन्छन्। महिनावारी भएको दिनदेखि सेता चक्कीहरू लगातार २१ दिनसम्म खानुपर्छ र अरू ७ दिनसम्म खैरा रङका चक्कीहरू खानुपर्छ। पुरियाको चक्की सकिएपछि अर्को पुरियाबाट सेतो चक्की सेवन गर्न थाल्नुपर्छ। खैरो रंगका चक्कीहरु आइरन चक्कीहरु हुन्।



२८ दिने खानेचक्कीको पाता



२१ दिन खानुपर्ने खानेचक्कीको पाता

खाने चक्कीको २१ चक्कीहरू भएको पुरिया पनि पाइन्छ। त्यसमा खैरो रङका ७ वटा चक्कीहरू हुँदैनन्। यो चक्की सुरु गरेपछि २१ दिनसम्म लगातार खानुपर्छ र पुरियामा औषधि सकिएपछि ७ दिनसम्म सेवन नगरी नयाँ पुरियाबाट सेवन गर्न थाल्नुपर्छ।

माथिका दुवै खाले चक्कीहरू पहिलोपटक सेवन गर्न थाल्ने महिलाले महिनावारी भएको पाँचौं दिनभित्र खान सुरु गर्नुपर्दछ। पाँचौं दिनपछि खान सुरु गरेमा भने सहवासबाट गर्भ रहन सक्छ। यस कारण ६ र ७ दिनबाट सेवन गर्नेहरूले कि त यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन कि त श्रीमान्लाई कन्डम प्रयोग गर्न लगाउनुपर्छ।

यौन सम्पर्क नराखे पनि प्रत्येक दिन एक चक्की लिनैपर्छ– प्रत्येक दिन एकै समयमा वा सकभर राति चक्की लिने गर्नुपर्दछ। यसो गर्दा प्रत्येक हप्ता नयाँ पत्तीबाट चक्की लिँदा ठीक समयमा चक्की खान सकिन्छ।

चक्की खान बिर्सिएमा के गर्ने ?

यदि चक्की खान छुटेमा गर्भ रहन सक्छ

एक वा दुई चक्की खान बिर्सिएमाः सम्झिनेबित्तिकै जति सक्दो चाँडो १ चक्की खाई हाल्नुहोस् । त्यसपछि अर्को चक्की सधैं खाने समयमा लिनुहोस् । सधैं खाने समयमा सम्झिएमा एकै पटक २ वटा चक्की खानु पर्छ । त्यसपछि हरेक दिन एक चक्की नियमित समयमा लिनुहोस् ।



● = बिर्सिएको चक्की
○ = २ चक्की लिनुहोस् ।

तीनवटा चक्की खान बिर्सिएमा : यदि तीन दिनसम्म खान बिर्सिएमा माथिको तरिका नै अपनाउनु पर्छ र ७ दिनसम्म यौन सम्पर्कका समयमा कण्डमको प्रयोग पनि गर्नु पर्छ । तर, गत ५ दिनभित्र यौन सम्पर्क भएको भए आकस्मिक गर्भनिरोध विधि अपनाउनु पर्छ ।

यदि २८ दिने खानेचक्की खाइरहनु भएको छ भने सेतो रङका चक्की सकिएको भोलिपल्ट देखि त्यसमा भएका खैरो रङका नखाई नयाँ पुरियाबाट सेतो चक्की खान शुरु गर्नुहोस् । यदि २१ दिने खानेचक्की खाइरहनु भएको छ भने त्यो सकिनासाथ नयाँ पुरियाबाट खान शुरु गर्नुहोस् । र, त्यसपछिका सात दिनसम्म वा महिनावारी नभएसम्म कि यौन सम्पर्क नराख्नुहोस् कि पुरुषलाई कन्डम प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

तीन चक्कीहरूभन्दा बढी खान बिर्सिएमा चक्की खान छोड्नुहोस्ः महिनावारी नभएसम्म कि यौन सम्पर्क नराख्नुहोस्, कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् । महिनावारी भएपछि नयाँ पुरियाबाट चक्की लिन थाल्नुहोस् ।



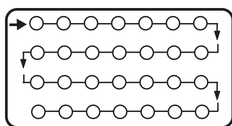
चक्की लिन ढिलो गरेको वा बिर्सिएको कारणले गर्दा नियमित अवस्थाको भन्दा हलुका र कम रक्तस्राव पनि हुन सक्छ ।

यदि चक्की लिने समयको सम्झना राख्न समस्या हुन्छ भने दैनिक कार्य गर्दा जस्तो कि बेलुकाको खाना तयार गर्दा वा सूर्य अस्ताउने बेला वा सुत्नुअघि कुनै समयमा चक्की खाने गर्नुहोस् । पत्तीको बट्टालाई प्रत्येक दिन तपाईंले देख्ने ठाउँमा राख्नुहोस् । यसो गर्दा पनि चक्की खान बिर्सिएमा (महिनाको एक पल्टभन्दा बढी) भने अन्य प्रकारको गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गर्नेबारे सोच्नु होस् ।

यदि चक्की खाएको ३ घण्टाभित्रमा वान्ता भयो वा तीव्र पखाला लागेमा शरीरमा चक्कीको प्रभाव रहँदैन र यसले राम्ररी काम गर्न सक्दैन । यसकारण यी समस्याहरू राम्ररी ठीक नभएसम्म वा पुनः चक्की खान सुरु गरेको ७ दिन नभएसम्म कन्डमको प्रयोग गनुपर्दछ वा यौनक्रिया नगर्नुहोस् ।

चक्की खान कसरी छाड्ने ?

यदि विधि परिवर्तन वा गर्भवती हुन चाहनु हुन्छ भने पत्ती सकिएपछि चक्की खान बन्द गर्नुहोस् । चक्की खान गरेको समयपछि गर्भ रहन सक्छ कुनै कुनै महिलाहरूले चक्की खान बन्द गरेको एक वर्षभित्रै गर्भवती हुन सक्छन् ।





बच्चालाई स्तनपान गराइरहेका अवधिमा साना चक्की सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छन् ।

➤ *यदि चक्की खान बिर्सिएमा ७ दिनसम्म अवरोधक विधि प्रयोग गर्नुहोस् (वा यौनक्रिया नगर्नुहोस्) तर चक्की खाइरहनुहोस् ।*

प्रोजेस्टिन मात्र भएका सानो चक्की

यो चक्की प्रोजेस्टिन नामक हर्मोनले मात्र बनेका हुन्छ । यसमा एस्ट्रोजन समावेश गरिएको हुँदैन । यसलाई साना चक्की पनि भनिन्छ । मिश्रित चक्कीबाट खराब असरहरू गर्ने महिलाहरूका (हेर्नुहोस् पाना नं. २०८ र २०९) लागि यो सुरक्षित हुन्छ तर यो चक्की मिश्रित गर्भ निरोधक चक्कीहरूभन्दा कम प्रभावकारी हुन्छ ।

सानो चक्की स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका साथै जसको राम्ररी दूध आइरहेको छैन, उनीहरुका लागि धेरै प्रभावकारी हुन्छ तर यस्तो चक्की नेपालमा त्यति प्रचलित छैन्, यहाँ केही भारतीय कम्पनीहरूले बनाएका साना चक्कीहरू मात्र पाइन्छन् ।

पाना नं. २०७ मा उल्लेख गरिएका अवस्थाहरू र मुर्छा पर्ने रोगको औषधि लिइरहेका महिलाहरूले साना चक्कीहरू लिनु हुँदैन । यस्ता औषधिहरूले साना चक्कीको प्रभावलाई घटाइ दिन्छन् ।

साना चक्कीहरूबाट हुनसक्ने खराब असरहरू

- **छिटपुट रगत देखापर्नु**– यो प्रायजसो हुने सामान्य असर हो । यो समस्या बढी नै भयो भने आइबुप्रोफेन लिएमा रगतका थोपा आउन रोक्दछ ।
- **महिनावारी रोकिनु**– यो पनि एक सामान्य अवस्था नै हो तर ४५ दिनसम्ममा महिनावारी भएन भने गर्भवती भएको पनि हुन सक्नुहुन्छ । त्यस अवस्थामा चक्की खान नछाडी स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटी आफू गर्भवती भए/नभएको पत्ता लगाउनुपर्छ ।
- **बेला बेलामा टाउको दुखिरहनु ।**

साना चक्कीहरू कसरी खाने

- तपाईंको मासिक रक्तस्राव भएको पहिलो दिनदेखि पहिलो चक्की लिनुहोस् ।
- **यौन सम्पर्क नराखे पनि प्रत्येक दिन एक चक्की एकै समयमा लिनुहोस् ।** यदि तपाईंले कुनै दिन चक्की खान बिर्सिएमा वा यौन सम्पर्कपश्चात केही घन्टा ढिलो गरी लिएमा तपाईं गर्भवती हुन सक्नुहुन्छ ।
- मासिक रक्तस्राव नभए पनि चक्की खाइरहेका महिलाहरूले कुनै पनि दिन चक्की खान छुटाउनु हुँदैन । एउटा पुरियाका चक्की सकिनेबित्तिकै नयाँ पुरियाबाट चक्की लिन सुरु गरिहाल्नुपर्छ ।

स्तनपान गराइरहेका र सुत्केरीपछि मासिक रक्तस्राव सुरु नभएका महिलाहरूले यो चक्की जुनसुकै दिनबाट पनि खान सुरु गर्दा हुन्छ !

साना चक्की खान बिर्सनुभएमा के गर्ने ?

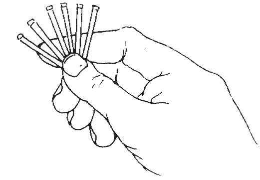
सम्झनेबित्तिकै जतिसक्दो चाँडो खाइहाल्नुहोस् र त्यस दिनको चक्की भने नियमित समयमा खानुहोस् । यसको मतलब सम्झिएको दिन तपाईंले २ चक्की खानुपर्छ । दुई दिनसम्म कि त यौन सम्पर्क नराख्नुहोस् कि त अवरोधक विधि (कण्डम) प्रयोग गर्नुहोस् । नियमित समयभन्दा ढिलो गरी चक्की खाएमा रक्तस्राव हुनसक्छ ।

साना चक्की खान कसरी छाड्ने ?

यो चक्की जुनसुकै बेलामा पनि खान छोड्न सकिन्छ । जुनदिन यो खान छाडिन्छ त्यही दिनदेखि नै महिलाहरूले गर्भधारण गर्न सक्छन् । यसकारण गर्भवती हुन नचाहनेले परिवार नियोजनका अरू विधि/साधनहरू अपनाउनुपर्ने कुरा ख्याल गर्नुहोस् । यो छोड्नका लागि महिनावारीसम्म कुर्नुभयो भने महिनावारी अझ नियमित हुन्छ ।

नरप्लान्ट

नरप्लान्ट सलाईको काँटी जत्रै क्याप्सुलमा प्रोजेस्टिन हर्मोन राखिएको साधन हो। यसका ६ वटा क्याप्सुललाई महिलाको पाखुरामा अलिकति काटेर छालामुनि तालिम प्राप्त डाक्टर वा नर्सद्वारा राखिन्छ। यसले सात वर्षसम्म गर्भ रहनबाट रोक्दछ।

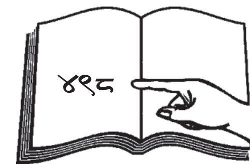


नरप्लान्ट कसरी प्रयोग गरिन्छ

नरप्लान्टलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले माथिल्लो पाखुराको छालाको सानो भाग काटेर भित्र राखिदिन्छन् र ७ वर्षपछि क्याप्सुल हटाउने गर्छन्। यो राख्ने कार्य प्रायशः उपचार केन्द्र वा परिवार नियोजन केन्द्रहरूमा गरिन्छ।



ध्यान दिनुपर्ने कुरा : नरप्लान्ट राख्नुभन्दा हटाउन एकदम कठिन हुन्छ। तसर्थ त्यसलाई हटाउन पनि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता नै चाहिन्छ। यस कारण नरप्लान्ट राख्नुभन्दा पहिला आफ्नो छेउछाउमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता भए/नभएको जानकारी लिनुपर्दछ ता कि आफूले चाहेको समयमा त्यसलाई हटाउन सकियोस्। यो नेपालका सबै स्वास्थ्य चौकीमा राखिदैन्।



नरप्लान्ट

नरप्लान्ट स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका साथै एस्ट्रोजेनले नकरात्मक असर गर्नसक्ने महिलाहरूले प्रयोग गर्न सक्छन्। पाना नं. २०७ मा उल्लेख गरिएका समस्याहरूमध्ये कुनै एउटा मात्रै समस्या भएका महिलाहरूले नरप्लान्ट प्रयोग गर्नु हुँदैन। त्यस्तै मुटुसम्बन्धी रोग भएका महिलाले पनि यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन। छारे रोगको औषधि सेवन गरिरहेकाहरूले अरू सहयोगी साधनहरू जस्तै कन्डम वा डायफ्रम पनि प्रयोग गर्नु पर्छ।

नरप्लान्टबाट प्रायजसो हुनसक्ने खराब असरहरू

पहिलो महिनाका अवधिमा नरप्लान्टबाट महिनावारी नियमित हुने, दुई हप्तापछि नै हुने वा धेरै दिनसम्म भैरहने वा रक्तस्राव बिलकुलै नहुने पनि हुनसक्छ। यसको मतलब गर्भधारण भएको हो कि भने शंका लाग्न सक्छ तर शरीरमा प्रोजेस्टिनको लत लाग्दै गएपछि यी समस्याहरू आफैं हराएर जान्छन् तर अनियमित रक्तस्रावले गर्दा ज्यादै नै समस्या पऱ्यो भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ। त्यसबेला स्वास्थ्य कार्यकर्ताले केही महिनाका लागि नरप्लान्टसँगै न्यून मात्राको परिवार नियोजनको चक्की दिन सक्छ।

➤ *आइबुप्रोफेन र एस्पिरिनले पनि नरप्लान्ट राखेको बेलामा अनियमित रक्तस्रावलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।*

यसले बेला-बेलामा टाउको दुख्ने हुनसक्छ र प्रोजेस्टिनका सुईहरूले गर्ने खराब असरहरू गर्नसक्छ (हेर्नुहोस् पाना नं. २१४)।

नरप्लान्टको प्रयोग बन्द गर्न के गर्ने ?

नरप्लान्ट ७ वर्षसम्म रहने भए तापनि यसलाई कुनै पनि समयमा हटाउन सकिन्छ। यसका लागि जहाँ नरप्लान्ट राखिएको हो, त्यहीं गएर वा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ गएर निकाल्न सकिन्छ। यसलाई हटाएको लगत्तै गर्भवती हुन सकिन्छ। त्यस कारण यदि कोहीं गर्भवती हुन चाहदैनन् भने यो हटाएपछि परिवार नियोजनका अन्य साधन प्रयोग गर्न थाल्नु पर्दछ।

➤ *महिलाहरू नरप्लान्टका साधारण असरहरूका कारणले गर्दा त्यसलाई तुरुन्त हटाउन चाहन्छन् तर नरप्लान्टले गर्ने मुख्य खराब असर भनेको अनियमित रक्तस्राव मात्र हो।*



गर्भ निरोधक सुईहरू

परिवार नियोजनको यस विधिमा महिलाहरूलाई प्रत्येक ३ महिनामा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा हर्मोनका सुईहरू दिइन्छ। यी सुईहरू प्रायगरी स्वास्थ्य केन्द्र वा परिवार नियोजनका केन्द्रमा दिइन्छ। यी सुईहरूले ३ महिना सम्म गर्भ रहन दिँदैनन्। यो विधि प्रयोग गरेको अरूले थाहा पाउँदैनन्।

प्रोजेस्टिन हर्मोनयुक्त सुई

यी सुईहरू जस्तै डिपोप्रोभेरा र संगिनी, प्रोजेस्टिन हर्मोन मात्र समावेश भएका सुई हुन्। यी सुईहरू एस्ट्रोजेन प्रयोग गर्न नहुने महिलाहरूका लागि उपयुक्त हुन्छन् (हेर्नुहोस् पाना नं. २०८ र २०९)। यी सुईहरू ३-३ महिनामा दिइन्छन्। यस कारण नेपालमा यसलाई तीनमहिने सुई पनि भन्ने गरिन्छ।

यो सुई पाना नं. २०७ मा उल्लेख गरिएका अवस्थाहरूमध्ये कुनै एउटा अवस्थाबाट मात्र पीडित महिलाहरूले लिनु हुँदैन। नियमित रूपमा यो सुई लिन नसकिने स्थिति वा आउँदो सालभित्रै गर्भवती हुन चाहने महिलाहरूले यो सुई लिनु हुँदैन।

प्रोजेस्टिन सुईका खराब असरहरू

प्रत्येक सुईमा प्रोजेस्टिन हर्मोन बढी मात्रामा दिइने हुनाले महिलाहरूले सुरुका केही महिनाहरूमा उनीहरूको महिनावारीमा परिवर्तन भएको अनुभव गर्छन्। यो परिवर्तन अन्य हर्मोनयुक्त विधिहरूभन्दा सामान्य रूपमा भिन्न किसिमको हुन्छ।

➤ *प्रोजेस्टिन मात्रको सुईले प्रायगरी महिनावारीमा परिवर्तन गर्छ। यस बेला दिनहुँ हल्का रक्तश्राव हुने वा महिनावारी नै नहुन पनि सक्छ। यी परिवर्तनहरू सामान्य हुन्।*

प्रायजसो हुनसक्ने गौण असरहरू :

- **अनियमित रक्तस्राव वा छिटपुट रगत देखापर्नु।** यदि यस्तो समस्या रहिरहेमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले योनीबाट छिटपुट रगत आउन रोक्नका लागि सुईसँगै २ वटा महिनावारी हुन्जेलसम्म न्यून मात्राको मिश्रित गर्भनिरोधक चक्की दिन सक्छन्। अनियमित रक्तस्राव प्रायजसो केही महिनापछि आफैं रोकिन्छ।
- **महिनावारी नहुनु।**
- **तौल बढ्नु।**

मिश्रित सुईहरू

अन्य सुईहरू जस्तै– साइक्लोफेम र मेसिगाइनामा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन समावेश हुन्छन्। यस्ता किसिमका सुईहरू नियमित महिनावारी होओस् भन्ने चाहना राख्ने महिलाका लागि उपयुक्त हुन्छन्। मिश्रित सुईहरू प्रत्येक महिनामा दिइन्छ र यो तीनमहिने सुईभन्दा बढी महँगो हुनुका साथै यो हाम्रो देशमा पाइँदैन।

मिश्रित गर्भनिरोधक चक्की लिन नहुने वा प्रोजोस्टिन मात्र भएको सुई नलिएकाहरुले मिश्रित सुईहरू पनि लिनु हुँदैन। स्तनपान गराइरहेको अवधिमा मिश्रित सुईहरू लिन सुरु गर्नु हुँदैन।

मिश्रित सुईका प्रायजसो हुनसक्ने खराब असरहरू

मिश्रित सुई वा खानेचक्की (पिल्स) जस्तै दुईवटै हर्मोनले तयार पारिएको हुन्छ। अतः यसका खराब असरहरू पनि त्यसकै असरजस्तै हुन्छन् (हेर्नुहोस् पाना नं. २०९)।

गर्भनिरोधक सुई कसरी प्रयोग गर्ने

पहिलोपटक यो सुईको प्रयोग मासिक रक्तस्राव भइरहेका बेला वा ५ दिनभित्रै सुरु गर्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। यो बेला गर्भ रहेको छैन भन्ने निश्चितै हुन्छ। यस्तै सुत्केरीपछि महिनावारी सुरु नभएको अवस्थामा वा महिनावारीपछि यौन सम्पर्क नराखेको निश्चित भए जुनसुकै बेला पनि दिन सकिन्छ।

मासिक रक्तस्राव सुरु भएपछिका ५ दिनभित्रमा यो सुई दिइएमा यसले तुरुन्त गर्भाधान हुनबाट रोक्दछ। यदि यो सुई मासिक रक्तस्राव भएपछिका ७ दिनभित्र वा त्योभन्दा पछि दियो भने अर्को ७ दिनसम्म कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ वा त्यस अवधिसम्म यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन।

नेपालमा यो तीनमहिने सुई निकै प्रचलित छ। अरू देशमा भने १ र २ महिनामा दिइने सुईहरु पनि पाइन्छन्।

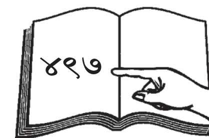
- डिपोप्रोभेरा/संगिनी : प्रत्येक ३ महिनामा दिइन्छ।
- नोरिस्टर्ट : प्रत्येक २ महिनामा दिइन्छ। (नेपालमा पाइदैन)
- साइक्लोफेम र मेसिगाइना : प्रत्येक महिनामा दिइन्छ। यो पनि नेपालमा प्रचलित छैन

हरेक तीन तीन महिनामा डिपोप्रोभेरा सुई लिनुहोस्। समय बितिसकेपछि लिइएको सुई प्रभावकारी हुँदैन। समय बितेपछि लिनुभयो भने लिएपछिको ७ दिनसम्म अवरोधक विधि (कन्डम) को प्रयोग गर्नुहोस् वा त्यस अवधिसम्म यौन सम्पर्क नराख्नु होस्।



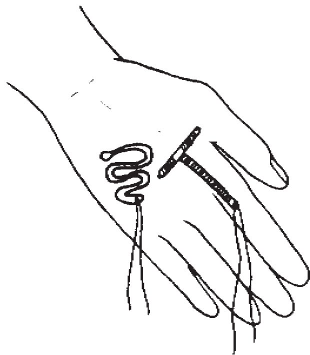
सुई लिन बन्द गर्नुपरेमा

गर्भनिरोधक सुई महिलाहरूले लिन नचाहेमा तुरुन्तै बन्द गर्न सकिन्छ तर सुई लिन बन्द गरे तापनि त्यस्ता महिलाको महिनावारी सामान्य अवस्थामा आउन र गर्भवती हुन १ वर्ष वा त्यसभन्दा बढी समय लाग्न सक्छ। कहिलेकाहीँ चाँडै पनि सामान्य अवस्थामा फर्किन सक्छ। त्यस कारण यदि त्यो समयमा गर्भवती हुन नचाहने महिलाहरूले उक्त समयावधिमा पनि परिवार नियोजनका अन्य साधनहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।



गर्भनिरोधक सुईहरू

आई.यू.डी.



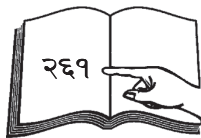
आई.यू.डी. (आइ.यु.सि.डी., कपर–टी, लुप)

आई.यू.डी. महिलाको पाठेघरमा राखिने साधन हो। यसलाई विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा नर्सले पाठेघरभित्र राखिदिन्छन्। पाठेघरमा राखिएको आई.यू.डी. ले पुरुषको शुक्रकीटलाई महिलाको डिम्बसँग भेट्नमा अवरोध खडा गर्दछ र गर्भाधान रोक्दछ। सामान्यतया आइ.यु. डी. पाठेघरमा १२ वर्षसम्म रहन सक्छ (यो कुरा आई.यू.डी. को प्रकारमा भर पर्छ)। आई.यू.डी.लाई पुरुषले थाहा नपाउने गरी प्रयोग गरिरहन सकिन्छ (यद्यपि, कहिलेकाहीँ पुरुषले यसको धागो थाहा पाउन सक्छ)। धेरैजसो आई.यू.डी.हरू प्लास्टिक वा प्लास्टिक र तामा मिसाएर बनेका हुन्छन्। नेपालमा प्लास्टिक र तामाले बनेको **'T'** आकारको कपर–टी ३८० ए नामक आई.यू.डी. प्रचलनमा छ।



प्रोजेस्टिन आई.यू.डी.

प्रोजेस्टिन हर्मोन समावेश गरिएका आई.यू.डी. पनि हुन्छन् तर हाम्रो देशमा त्यस्तो आई.यू.डी. प्रचलित छैन। प्रोजेस्टिनले केही महिलाहरूमा आई.यू.डी. बाट हुने पीडा र रक्तश्रावलाई कम गराइदिन्छ। यसले ५ वर्षसम्म गर्भाधान हुनबाट सुरक्षित राख्दछ।



यौन प्रसारित संक्रमणहरू

➤ *स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि आई.यू.डी. को प्रयोग सुरक्षित हुनसक्छ।*

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : आई.यू.डी.ले यौनप्रसारित संक्रमण र एच.आइ.भी. विरुद्ध सुरक्षित राख्दैन। त्यति मात्र हैन, यदि कुनै महिलालाई यौनप्रसारित संक्रमण छ भने आई.यू.डी.ले यो संक्रमण अझ फैलाइदिन्छ, जस्तै– 'कोख सुजन संक्रमण रोग' (पी.आइ.डी) हुनसक्छ जसले महिलाहरूलाई बाँझो बनाउन सक्छ।

निम्नलिखित अवस्थामा आई.यू.डी. प्रयोग नगर्नुहोस् :

- गर्भ रहेको वा शङ्का लागेको भए।
- यौन प्रसारित संक्रमण छ भने वा हुने सम्भावना छ भने (एकभन्दा बढी यौनजोडि भएका वा आफ्नो जोडिका अन्य यौनजोडि छन् भने)
- कुनै बेला डिम्बवाहिनी नलीमै गर्भ रहेर समस्या परेको भए।
- महिनावारी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव वा पीडा हुनेले।
- रक्तअल्पता भएको छ भने।

कुनै बेला पाठेघर वा नलीमा कुनै संक्रमण भएको थियो वा सुत्केरी भएपछि संक्रमण वा गर्भपतनपश्चात संक्रमण भएको थियो भने त्यस्ता समस्याहरु निको भएको ३ महिनापछिमात्र यसको प्रयोग गर्नुहोस्।

यसबाट हुनसक्ने खराब असरहरू

आई.यू.डी. लगाएको एक हप्तासम्म योनीबाट हल्का रक्तस्राव हुनसक्छ। कुनैकुनै महिलाहरूमा बढी रक्तस्राव हुने र दुख्ने पनि गर्छ। तर प्रायगरी यस्ता असरहरू ३ महिनापछि आफैं बन्द हुन्छन्।

➤ *आई.यू.डी. निकाल्न आवश्यक परेका बेला स्वास्थ्यचौकी नजिक छैन भने बरु आई.यू.डी.को प्रयोग नै नगर्नुहोस्।*

आई.यू.डी. को प्रयोग कसरी गर्ने

विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले प्रजनन् अङ्ग जाँच गरिसकेपछि मात्र आई.यू.डी. पाठेघरभित्र राख्नु पर्छ। आई.यू.डी. खासगरी गर्भ नरहेको निश्चित छ भने जुनसुकै बेलामा पनि वा महिनावारी भएको ७ दिनभित्र लगाइसक्नु राम्रो हुन्छ। सुत्केरी भएको ६ देखि ८ हप्तासम्म पर्खेर लगाउनु पनि राम्रो हुन्छ किनकि यस अवधिसम्ममा पाठेघरको नाप र आकार सामान्य अवस्थामा फर्किसकेको हुन्छ।

कहिलेकाहीँ आई.यू.डी. आफ्नो ठाउँबाट सर्न पनि सक्छ। यदि यस्तो भएमा गर्भ रहने डर हुन्छ। यस कारण आई.यू.डी. ठीक ठाउँमा छ/छैन भनेर निश्चिन्त हुन आई.यू.डी.को स्थिति जाँच गर्ने तरिका सिक्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अधिकांश आई. यू. डी. मा हुने २ वटा नाइलनका धागोहरू योनीको मुखतिर झुन्डिएका हुन्छन्। प्रत्येकपटक महिनावारीपछि आई.यू.डी. ठीक ठाउँमा रहेको वा नरहेको जाँच गर्नका लागि धागोको जाँच गर्नुपर्छ।



आई.यू.डी.को धागो कसरी जाँच्ने

१. हात सफासँग धुनुहोस्।
२. टुक्रुक्क बसी दुईवटा औंला योनीभित्र हालेर जतिसक्दो परसम्म घुसाउनुहोस्। आई.यू.डी.को धागो छोएर ठम्याउनुहोस्। **बाहिर नतान्नुहोस्।**
३. औंला झिक्नुहोस् र पुनः हात धुनुहोस्।

आई.यू.डी.बाट हुने समस्याहरूको खतरनाक लक्षणहरू

तल्लो पेट संक्रमण रोग (पी.आई.डी.) आई.यू.डी.को कारणबाट हुने एक गम्भीर समस्या हो। यस्तो संक्रमण आई. यु. डी. लगाएको ३ महिनाभित्र नै भइसक्छ धेरै महिलाहरू आई.यू.डी. लगाउँनुअघि नै संक्रमित भएका हुन सक्छन् अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आई.यू.डी. लगाउँदा सफाईसम्बन्धी अपनाउनुपर्ने नियम ध्यान नदिएका कारणले पनि हुनसक्छ।

यदि तपाईंमा निम्न लक्षणहरू देखिएमा यस्तो समस्या ठीक गर्न आई.यू.डी. लगाउन जान्ने तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेट्नुपर्छ अथवा तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ।

- महिनावारी ढिला भएमा।
- तल्लो पेट दुखेमा र सम्भोगका बेला दुखेमा।
- योनीबाट गह्नाउने स्राव आएमा।
- सन्चो नभएको जस्तो वा ज्वरो आउने र काम ज्वरो छुटेमा।
- छाम्दा आई.यू.डी.को धागो फेला नपरेमा वा धागो साबिकभन्दा लामो वा छोटो भएमा।
- यौनक्रियाको बेला पुरुषले झुन्डिएको धागोभन्दा मास्तिरको कपर पाता छोएको अनुभव गरेमा।

आई.यू.डी. कसरी हटाउने ?

आई.यू.डी.को प्रयोग गर्न बन्द गर्न चाहनुहुन्छ भने यसलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट नै हटाउन लगाउनुपर्छ। कहिल्यै आफैंले हटाउने कोसिस गर्नु हुँदैन।

यो हटाएको लगत्तै गर्भवती हुन सकिन्छ।

परिवार नियोजनका प्राकृतिक विधिहरू

कुनै साधन, रसायन वा हर्मोनयुक्त औषधिहरू प्रयोग नगरी पनि गर्भाधान हुनबाट जोगिन सकिन्छ। यस तरिकालाई प्राकृतिक विधि भनिन्छ। यसअन्तर्गत ३ वटा विधिहरू अपनाउन सकिन्छ। ती हुन् :

- गर्भनिरोधका लागि स्तनपान विधि
- म्युकस (योनीरस) विधि
- दिन गन्ने विधि

महत्त्वपूर्ण कुरा ***परिवार नियोजनका प्राकृतिक विधिले यौन प्रसारित संक्रमण लगायत एच.आई.भी.बाट सुरक्षित गर्दैन। यहाँ उल्लेख गरिएका प्राकृतिक विधिहरूमध्ये कुनै एकको प्रयोग गरे तापनि आफूलाई यी संक्रमणहरूबाट बचाउने अन्य उपायहरूबारे पनि विचार गर्नुपर्छ।***

स्तनपान विधि

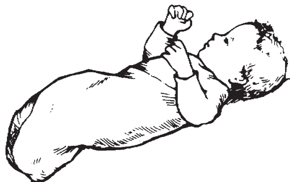
(महिनावारी नहुन्जेलसम्म स्तनपान गराउँदा गर्भ नरहने विधि)

निश्चित समय र अवस्थासम्म स्तनपान गराउँदा डिम्बाशयले डिम्ब पैदा गर्दैन। यो विधि अपनाउँदा खर्च त लाग्दैन तर सुत्केरी भएको ६ महिनासम्म मात्र प्रभावकारी हुन्छ तर यो विधि पूर्ण रुपमा सफल हुन्छ भन्ने छैन।

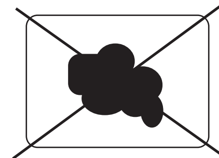
गर्भाधान रोक्न स्तनपानलाई कसरी प्रयोग गर्ने

गर्भनिरोधका लागि स्तनपान विधि निम्नलिखित तीन अवस्थाहरूमा प्रभावकारी हुन्छ।

१. स्तनपान गर्ने बच्चा ६ महिनाभन्दा कम उमेरको हुनुपर्छ।



२. सुत्केरी भएपछि महिनावारी सुरु भएको हुनुहुँदैन।



३. ठीकठीक अन्तरमा वा भोकाएको बेलामा बच्चालाई दिन र रातमा ६ घण्टा भन्दा बढी समय नपारी स्तनपान गराएको हुनुपर्छ। भोकाएको बच्चा रात भर सुत्न सक्दैन।



यो विधि प्रयोग गर्दा निम्नलिखित अवस्था आएपछि आफू ढुक्क हुन स्तनपानका साथै परिवार नियोजनका अरू विधि पनि प्रयोग गर्नुहोस् :

- बच्चा ६ महिना पुग्यो भने **वा**
- मासिक रक्तस्राव सुरु हुन थाल्यो भने **वा**
- बच्चाले अन्य प्रकारका दूधहरू लिन सुरु गरेपछि, जाउलो वा लिटो खान थालेपछि र राति ६ घण्टाभन्दा बढी सुत्न थालेपछि। **वा**
- ६ घण्टाभन्दा बढी बच्चालाई छाडेर बाहिर जानुपर्ने भएमा र त्यसबेला आफ्नो स्तनबाट दूध फ्याँक्न नसकिने भएमा।

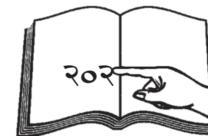
म्युकस (योनीरस) विधि र दिन गन्ने विधि

यी दुईमध्ये कुनै पनि एक विधि प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले महिलाले आफ्नो मासिक चक्रका अवधिमा कुनकुन दिनमा गर्भ रहन सक्दैन, कुनकुन दिनमा गर्भ रहन सक्छ भन्ने कुराको जानकारी राख्नु पर्छ। यस कारण यस विधिलाई 'उर्वरताको जानकारी विधि' पनि भनिन्छ। यसैगरी महिला गर्भवती हुनसक्ने अवधिलाई उर्वर अवधि भनिन्छ। यस प्रजनन् अवधिमा महिलाले यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन, राख्नै परे कन्डमजस्तो अवरोधक विधि अपनाउनुपर्छ।

यी विधिहरू परिवार नियोजनका अन्य साधनहरू प्रयोग गर्न नचाहने वा बेहोर्न नसक्ने महिलाहरूले वा प्राप्त गर्न नसकिएको अवस्थामा प्रयोग गर्न सक्छन्। यस विधिको प्रयोग गर्दा खर्च पनि लाग्दैन तथा खराब असर पनि गर्दैन तर विधि प्रयोग गर्ने महिलाको महिनावारीको चक्र जहिले पनि एउटै समयमा हुनुपर्छ।

'उर्वरता जानकारी विधि' लाई बढी प्रभावकारी ढङ्गबाट अभ्यास गर्न दम्पत्ति महिलापुरुष दुवैले आफ्नो शरीर र उर्वरतासम्बन्धी जानकारी लिनुपर्छ र यसका लागि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ जानुपर्छ। यी विधिहरू कसरी प्रयोग गर्ने भनेर निश्चित हुन ३ देखि ६ महिनासम्म लाग्न सक्छ।

➤ यी सबै विधिहरूमा पुरुषको सहयोगको आवश्यकता छ अन्यथा यो प्रभावकारी हुँदैन।



अवरोधक विधिहरू

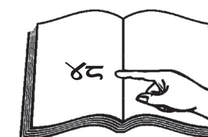
म्युकस वा दिन गन्ने विधिले राम्ररी काम गर्दैन, यदि

- उर्वर अवधिका बेला आफ्नो यौनेच्छा नियन्त्रण गर्न सकिएन भने पुरुषले यौनसम्पर्क राख्न ढिपी गऱ्यो भने कन्डमजस्ता अवरोधक विधि अपनाउनु पर्छ।
- उर्वर भएका लक्षणहरू महिनैपिच्छे परिवर्तन भइरहन्छन्। कहिले प्रजनन् योग्य भइन्छ भन्ने थाहा पाउन असमर्थ भएमा
- भर्खरै बच्चा भएको वा गर्भ तुहिएको छ भने यी समयहरूमा कहिले प्रजनन् योग्य भइन्छ थाहा पाउन ज्यादै कठिन हुन्छ।



महिलाको उर्वर अवधि कसरी जान्ने ?

- महिलाले प्रत्येक महिनामा एउटा डिम्ब उत्पन्न गर्छिन्।
- महिनावारी चक्र २८ दिनको छ भने डिम्ब आउँदो महिनावारी हुने करिब १४ दिनअघि डिम्बाशयबाट निस्कन्छ।
- डिम्ब डिम्बाशयबाट निस्किएपछि पाठेघरमा २४ घण्टासम्म (१ दिन १ रात) मात्र बाँच्छ।
- पुरुषको वीर्यचाहिँ महिलाको शरीरभित्र २ दिनसम्म बाँच्न सक्छ।



महिनावारी

सबै प्राकृतिक परिवार नियोजन विधिहरू बढी प्रभावकारी बनाउन के गर्ने

- यौन सम्पर्क प्रजनन् अवधि सकिएपछि महिनावारी नहुन्जेलसम्मका बीचको अवधिमा मात्र राख्ने,
- म्युकस विधि र दिन गन्ने विधि दुवैलाई एकै समयमा प्रयोग गर्ने,
- उर्वर अवधिबारे निश्चित छैन भने त्यस्तो बेला जहिले पनि कन्डमको प्रयोग गर्ने वा त्यस बेला यौन सम्पर्क नराख्ने।

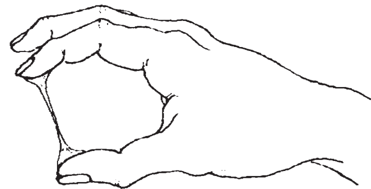
म्युकस विधि

म्युकस (योनीरस) विधि अपनाउनका लागि महिलाले आफ्नो योनीमा हुने चिप्लो पदार्थ कुन अवस्थामा छ त्यो राम्ररी थाहा पाउनुपर्छ। यो चिप्लो पदार्थ योनीरस (Mucus) हो। उर्वर अवधिमा पाठेघरको मुखबाट निस्कने यो म्युकस पातलो र भिजेको जस्तो हुन्छ, यस्तो म्युकस वा र्‍यालजस्तो पदार्थले पुरुषको शुक्रकीटलाई पाठेघरमा पुग्न सजिलो बनाउने गर्दछ। यस कारण गर्भ रहन सक्ने उर्वर अवधि जान्नका लागि प्रत्येक महिलाले हरेक दिन म्युकसको जाँच गर्ने गर्नुपर्दछ। यदि आफू गर्भ हुनसक्ने लागेमा त्यस अवधिसम्म यौन सम्पर्क त्याग गर्नुपर्छ।

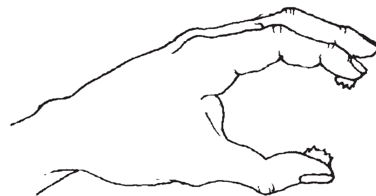
गर्भ रहन सक्छ भन्ने कसरी जान्ने ?



१. योनीको बाहिरी भागलाई औंलाले वा कागजको टुक्राले वा कपडाले पुछ्नुहोस्।
२. त्यसो गर्दा म्युकस आयो भने त्यसलाई औंलाहरूको बीचमा लिनुहोस्। कस्तो अनुभव हुन्छ ? भिजेको र चिप्लो ? वा सुक्खा र लेसाइलो ?



सफा, भिजेको, चिप्लो म्युकस = गर्भ रहन सक्ने



सेतो, सुक्खा, लेसाइलो म्युकस = गर्भ नरहने

म्युकस विधि कसरी प्रयोग गर्ने ?

- योनी भिजेको वा पातलो म्युकस भएको जस्तो लागेको कुनै पनि दिनमा यौन सम्पर्क नराख्ने। यदि ती दिनमा यौन सम्पर्क राख्न चाहेमा **शुक्रकीटनाशक औषधि नराखी** कन्डम वा डायफ्राम प्रयोग गर्ने। (यी विधिले मात्र म्युकसको गुण वा अवस्थालाई फेरबदल गर्दैनन्)।
- सफा, चिप्लो म्युकस भेटिन छाडेको २ दिनसम्म यौन सम्पर्क नराख्नुहोस्।
- महिनावारी भइरहेकै बेला यौन सम्पर्क नराख्ने। जुनसुकै बेला योनीमा डुस लगाउने र पखाल्ने गर्नुहुँदैन। यसो गर्दा म्युकस पखालिन्छ।
- यदि उर्वर अवधि थाहा भएका भने जानिएन वा योनीको संक्रमण भएमा परिवार नियोजनका अरू साधन प्रयोग गर्ने।

दिन गन्ने विधि

दिन गन्ने विधि अपनाउँदा, प्रजनन उर्वरा भएको वा गर्भ रहनसक्ने दिनहरुमा यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । यो विधि, २६ दिन देखि ३२ दिनभित्रमा महिनावारी नियमित भइरहने व्यक्तिले अपनाउनु पर्छ । यसको मतलव अघिल्लो पटकको महिनावारी भएको पहिलो दिनबाट कम्तिमा २६ दिन देखि बढीमा ३२ दिनभित्र यस पटक महिनावारी हुने अवस्था हो ।

यो विधि महिनावारी नियमित रुपमा २६ देखि ३२ दिनभित्र हुने महिलाहरुका लागि प्रभावकारी छ । तर, एक पटकको महिनावारी एकदुई दिन फरक पर्‍यो भने गर्भ रहन सक्छ । महिनावारी हुने दिन फरक पर्नु साधारण कुरा हो । बिमारी पर्दा वा चिन्ता पर्दा यस्तो फरक परिहाल्छ । यस्तो अवस्थाका महिलाहरुले आफ्नो महिनावारी नियमित नहुन्जेल अरु नै प्रकारका परिवार नियोजन विधि अपनाउनु धेरै राम्रो हुन्छ ।



दिन गन्ने विधि कसरी अपनाउने ?

यस विधिलाई अपनाउँदा ८ दिनदेखि १९ दिनसम्म यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन । यस समयभित्र यौनसम्पर्क गर्न परे भने अरु प्रकारका पा रवार नियोजन विधि अपनाउनु अति जरुरी छ ।

यो विधि अनुसारको प्रजनन उर्वरा दिन सम्झनका लागि मोति जस्तो तीन रंगका दानाको मालाको सहयोग लिनुहोस् । यस मालामा ३२ वटा दाना हुनु पर्छ । मोटो धागोको एक फुर्कोबाट १३ वटा गाढा निलो रंगका र १२ वटा सेता दानाहरु छिराउनुहोस् । अर्को फुर्कोबाट फेरि ६ वटा हलुका निलो दाना घुसाई एउटा रातो दाना छिराउनु होस् । यसपछि दुवै फुर्कोलाई गाँठो पारी माला बनाउनुहोस् ।





महिनावारीको पहिलो दिनमा साँचो झुन्ड्याउने रिंग रातो दानाको छेउमा अड्काउनु होस् । त्यसपछि हरेक एकदिनमा ६ वटा हलुका निलो दाना घुसाईएको तिर रिंगलाई सार्दै जानुहोस् । यसरी दिनैपिच्छे सारेको यो रिंग सेतो दानामा पुग्छ, त्यसदिनबाट गर्भ रहन सक्ने दिन शुरु हुन्छ । यो क्रम दिनैपिच्छे सारेको दाना सेतोमा हुन्जेल रहिरहन्छ । जव महिनावारी हुन्छ तब यो रिंग रातो रंगमा पुर्‍याउनु पर्छ । र, अघि कै तरिकाले दिन गन्न शुरु गर्नु पर्छ ।

गर्भाधान रोक्नका लागि परम्परागत तथा घरेलु विधिहरू

प्रत्येक समुदायमा गर्भाधान रोक्ने विभिन्न परम्परागत विधिहरू प्रचलनमा छन् । यी विधिहरू आधुनिक विधिहरूजत्तिकै प्रभावकारी नभए पनि परिवार संख्या घटाउन मद्दत गर्न सक्छन् । केही परम्परागत विधिहरू भने प्रभावकारी हुँदैनन्, अझ कुनैकुनै त हानिकारक पनि हुन सक्छन् ।

केही उपयोगी परम्परागत विधिहरू

वीर्य स्खलन हुन नदिने– यो विधि अपनाउँदा यौन सम्पर्क कायम गरे पनि पुरुषले वीर्य स्खलन हुनुअगावै लिङ्ग महिलाको योनीबाट बाहिर निकाल्नु पर्दछ । कुनै विधि नहुनुभन्दा यो विधि उत्तम छ तर यो विधि सधैं सफल हुदैन । कहिलेकाहीँ पुरुषले स्खलन हुनुअगावै लिङ्गलाई बाहिर झिक्न सक्दैनन् । यदि पुरुषले समयमै लिङ्ग झिके तापनि स्खलन हुनुभन्दा अगाडि केही वीर्य उसको लिङ्गबाट चुहिनसक्छ जसमा शुक्रकीट समावेश हुन्छन् । त्यसको कारणबाट महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ।



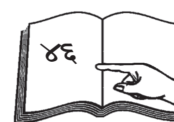
सुत्केरी भएपछि छुट्टिएर बस्ने– धेरै समुदायमा दम्पतिहरू बच्चाको जन्म भएपछि महिनौं, वर्षौंसम्म यौन सम्पर्क राख्ने गर्दैनन् । यसले आमालाई नयाँ बच्चाको हेरचाह गर्नमा बढी समय दिन्छ र अर्को गर्भाधान नहुनेमा ढुक्क भएर तङ्ग्रिने मौका दिन्छ ।

बीर्य योनीमा प्रबेश नहुने यौनसम्पर्कमात्र कायम राख्ने – गर्भधारण नहुने प्रकारका यौनसम्पर्क पनि छन् । मुख मैथुन (यौनांग मुखमा राख्ने) र यौनअंगको स्पर्श (यौनांग वा शरीरका अन्य अंगहरुको स्पर्श गर्ने) दुवै तरिका दम्पत्तिहरुलाई आनन्द दिने यौन क्रियाकलापहरु हुन् । यी तरिकाहरुबाट एचआइभी र अन्य प्रकारका यौन प्रसारित संक्रमणहरु सर्ने कम जोखिम छ । गुदा मैथुनबाट गर्भधारण त हुँदैन, तर एचआइभी र अन्य प्रकारका यौन प्रसारित संक्रमणहरु सजिलै सर्न सक्छन् ।
गर्भधारण हुन नदिने निश्चित उपाय भनेको पुरुषको लिंग योनी राखी गरिने यौनसम्पर्क नगर्नु हो । तर, यो दम्पत्तिबीच लामोसमयसम्म अपनाउनु कठिन हुन्छ ।

हानिकारक तथा अनुपयोगी परम्परागत विधिहरू

- साइत हेरेर र जादुटुना गरेर गर्भाधान रोकिँदैन ।
- घाँस, पात र गोबरजस्ता चिजहरू योनीभित्र राख्नाले संक्रमण हुन्छ ।
- योनीमा जडिबुटी वा त्यसको पाउडरको डुस दिँदा वा पखाल्दा गर्भाधान रोकिँदैन । वीर्य धेरै छिटो हिँड्छ । त्यसकारण डुस दिनु वा पखाल्नुभन्दा अगावै केही शुक्रकीटहरू गर्भाशयभित्र पुगिसकेका हुन्छन् ।
- यौन सम्पर्क गर्नासाथ पिसाब फेर्दा पनि गर्भाधान रोकिँदैन (तर यसले मूत्र प्रणालीको संक्रमणलाई रोक्न भने मद्दत गर्न सक्छ) ।

परिवार नियोजनका स्थायी विधिहरू

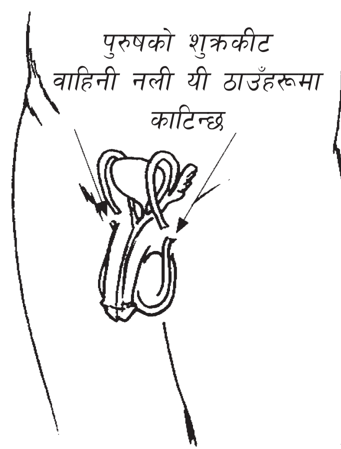


पुरुषको शरीर

स्थायी बन्ध्याकरण

शल्यक्रियाद्वारा बन्ध्याकरण गरेपछि महिला र पुरुषलाई बच्चा जन्माउन नसक्ने बनाइदिन्छ। यद्यपि, बन्ध्याकरण स्थायी उपाय हो। यस कारण अरू सन्तान नचाहने दम्पतिको लागि मात्र यो विधि उपयोगी छ। जुनसुकै शल्यक्रिया गर्ने निर्णय लिए पनि स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल नै जानुपर्छ। हाम्रो देशमा परिवार नियोजन क्याम्पमा पनि यस्तो सुविधा दिइन्छ। शल्यक्रिया छिटो र सुरक्षित हुन्छ र यसका खराब असरहरू पनि छैनन्।

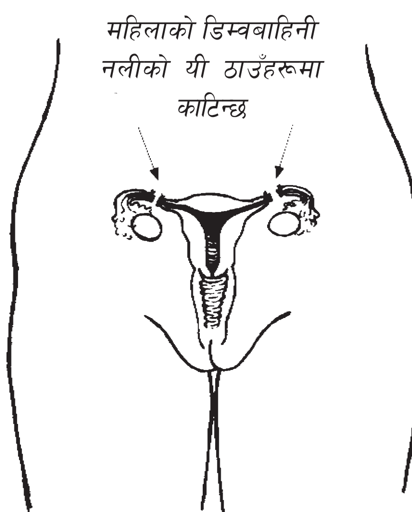
भ्यासेक्टोमी



भ्यासेक्टोमी भनेको पुरुषको अण्डकोषदेखि लिङ्गसम्मको वीर्य बग्ने नली काटिने शल्यक्रिया हो। यो शल्यक्रियामा पुरुषको अण्डकोषलाई काटिँदैन। यो शल्यक्रिया परिवार नियोजन क्लिनिक वा क्याम्पमा गरिने गरिन्छ। यो शल्यक्रिया गर्न थोरै समय मात्र लाग्छ।

यो शल्यक्रिया गरेपछि न त पुरुषको यौन क्षमतामा फरक पर्छ न त यौन आनन्दमा। उसको वीर्य स्खलन भइ नै रहन्छ। यति हो उसको वीर्यमा शुक्रकीट हुँदैन। यो शल्यक्रिया गरेपछि गर्भ रहन सक्छ। त्यसैले गर्दा यौन सम्पर्क नलीमा शुक्रकीट निखिन्जेलसम्म कन्डम वा अरूखाले साधन अपनाउनुपर्छ।

मिनिल्याप



मिनिल्याप महिलाले फेरि कहिल्यै पनि गर्भधारण गर्न नसकून् भनेर गरिने शल्यक्रिया हो। यो शल्यक्रिया गर्न करिब आधा घन्टा जति लाग्छ।

यो शल्यक्रिया गर्दा चिकित्सकले महिलाको तल्लो पेटमा एउटा औजार छिराई डिम्बवाहिनी नली पत्ता लगाउँछन् र दुवै नलीलाई काटेर बाँध्दछन्। **यसले महिलाको महिनावारी, यौन क्षमता र यौन आनन्दमा फरक पर्दैन ।**

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : ***बन्ध्याकरणले यौन प्रसारित संक्रमण तथा एच.आई.भी.विरुद्ध सुरक्षा गर्दैन। यस कारण यी रोगहरूबाट सुरक्षित रहने अन्य उपायहरूका बारेमा विचार गर्नुपर्छ।***

परिवार नियोजनका नया साधनहरू

यहाँ परिवार नियोजनका उपलब्ध र विकास गरिएका नयाँ विधिबारे छोटो चर्चा गर्न खोजिएको छ । ती कुनैकुनै ठाउँमा मात्र पाइन सक्छन् र महँगो पनि हुन सक्छन् । हामीहरू यिनलाई यहाँ यस कारणले समावेश गर्दैछौं कि जति बढी महिलाहरूले नयाँ विधिबारे बढी जानकारी लिन्छन् र यसको माग गर्न थाल्छन् । त्यति नै यी विधिहरू सम्भवत कम खर्चमा पनि उपलब्ध हुन सक्छन् । जति धेरै विधिहरू पाइन्छन् त्यति नै महिलामा गर्भाधान रोक्ने चाहना बढ्न सक्छ । उनीहरू आफूलाई आवश्यकताअनुरूपको सुहाउँदो विधि प्रयोग गर्न पनि समर्थ हुन्छन् ।

१. **प्याच** एउटा टेप जस्तो छालामा टाँसिने पातलो प्लास्टिकको टुक्रा हो । यसबाट एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन नामक हर्मोन रसाई शरीरमा छिर्छ । हरेक एक एक हप्तामा ३ हप्तासम्म नयाँ प्याच छालामा टास्ने गर्नु पर्छ । त्यसपछिको अर्को हप्तामा टास्नु पर्दैन । पृष्ठ २०७, २०८ वा २०९ मा बताइएका अवस्थाहरुमा यो प्याच प्रयोग गर्नु हुँदैन । यस प्याचका अनावश्यक असरहरु खाने चक्कीका जस्तै हुन्छन् ।
२. **हप्तामा एकपल्ट खाने गर्भनिरोधक चक्की**ले महिलाको एस्ट्रोजेनको सन्तुलनलाई परिवर्तन गर्छ र शुक्रकीट भेटेर निसेचित भएको डिम्बलाई गर्भाशयका भित्तामा टाँसिनबाट रोक्छ । यी चक्कीहरू गर्भाधान रोक्न काममा दैनिक खाने चक्कीहरूभन्दा कम प्रभावकारी हुन्छन् । यसका खराब असरहरूबारे त्यति धेरै जानकारी पाइसकिएको छैन । (यो नेपालमा पाईदैन)
३. **योनीमा राख्ने रिङ (Vaginal rings)** ले बिस्तारै एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन नामक हर्मोनहरु वा प्रोजेस्टिनलाई मात्र महिलाको योनीभित्र छोड्दछ । यो रिङ एउटै मात्र नापमा आउँछ र यसलाई महिलाले आफैं राख्न पनि सक्छन् । यो १ महिनादेखि १ वर्षसम्म रहन्छ । यसलाई निकालेपछि २४ घण्टाभित्र गर्भधारण गर्नसक्ने क्षमता फर्किन सक्छ । (यो पनि नेपालमा पाईदैन)

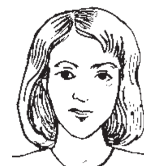
उत्तम विधिको छनोट

परिवार नियोजनका साधनको छनोट गर्दा आफूलाई फाप्ने साधन नै छान्नु अति जरुरी हुन्छ किनकि यसले गर्दा त्यो साधन नियमित रूपमा प्रयोग गरिन्छ र बढी प्रभावकारी पनि हुन्छ । यस क्रममा विधि प्रयोगको निर्देशनलाई बुझ्नु अति नै आवश्यक हुन्छ र यसलाई प्रयोग गर्नु पर्दा निर्देशन पुनः पढ्नुहोस् वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग पनि छलफल गर्नुहोस् । आफूलाई कुन विधि वा साधन उपयोगी हुन्छ, सो बारे बिचार गर्ने तरिकाहरुका यहाँ उदाहरण दिइएको छ :



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
अवरोधक विधिहरु, आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
हर्मोनीय विधिहरू



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
खाने चक्की, प्राकृतिक विधि



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
अवरोधक विधिहरु, खानेचक्की,
प्राकृतिक विधिहरु



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
आई.यू.डी., हर्मोनीय विधिहरू

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
अवरोधक विधिहरु, प्राकृतिक विधिहरु



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
अवरोधक विधिहरु, खानेचक्की,
प्राकृतिक विधिहरु

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यू.डी.,
स्थायी बन्ध्याकरण,



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
महिला वा पुरुष कण्डम, डायफ्राम

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
हर्मोनीय विधिहरू ३ हप्तासम्म राम्ररी
दूध नआउने हुनाले । त्यसपछि दूध
आउन थाल्छ ।



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
पुरुष कण्डम, प्राकृतिक विधि, हर्मोनीय
विधिहरू

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
महिला कन्डम, डायफ्राम,आई.यू.डी.



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
स्थायी विधि, नरप्लान्ट, डिपो सुई,
आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
अवरोधक विधिहरु, प्राकृतिक विधिहरु



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
महिला वा पुरुष कण्डम

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
हर्मोनीय विधिहरू, प्राकृतिक विधिहरु,
आई.यू.डी., स्थायी बन्ध्याकरण,



तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
महिला कण्डम, डायफ्राम, हर्मोनीय
विधिहरू, आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
पुरुष कण्डम, प्राकृतिक विधि

परिवार नियोजनका आकस्मिक साधनहरू

असुरक्षित यौन क्रियापछि हुने गर्भाधानलाई रोक्ने उपाय आकस्मिक विधि हो । यस विधिले शुक्रकीट भेट्टाएर सिञ्चित डिम्बलाई गर्भाशयको भित्तामा टाँसिनबाट रोक्छ । यो विधि यौन सम्पर्क राखेपछि जति चाँडो प्रयोग गरियो त्यति नै प्रभावकारी हुन सक्छ ।

आकस्मिक विधिहरू सुरक्षित र प्रभावकारी छन् तर यिनीहरू यस अध्यायमा छलफल गरिएअनुरूप परिवार नियोजनका अन्य विधिहरूको प्रयोग जति प्रभावकारी छैनन् र यसबाट पीडादायी खराब असरहरू हुन सक्छन् ।

➤ *आकस्मिक परिवार नियोजनका विधिहरू अर्को विधिको साटो प्रयोग गर्नु हुँदैन ।*

आकस्मिक चक्की

आकस्मिक चक्की भनेको परिवार नियोजनका लागि महिलाले दैनिक र नियमित प्रयोग गर्ने चक्की हो तर आकस्मिक अवस्थामा खाँदा छोटो समयमा एकैपटक धेरै चक्की खानुपर्छ । यो चक्की असुरक्षित यौनक्रिया भएको ३ दिन (७२ घन्टा) भित्र खानैपर्छ । **यौन संपर्क गरेको ३ दिन पछि यी चक्कीहरु प्रयोग गरियो भने यिनले काम गर्दैनन् ।**



आकस्मिक चक्की कसरी खाने :

आकस्मिक चक्की स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको सल्लाहबमोजिम मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

- एक पुरिया निलोकन किन्ने वा स्वास्थ चौकिमा गएर माग्ने ।
- चार चक्की तुरुन्तै खाने ।
- १२ घन्टापछि फेरि अर्को ४ चक्की खाने ।
- यदि तीन हप्तामा महिनावारी भएन भने पुनः स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

आकस्मिक चक्कीले टाउको दुखाउने र वाकवाकी लाग्ने हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा चक्कीसँगै केही खानेकुरा पनि खाने गर्नुहोस् वा वान्ता रोक्ने औषधि खानु पर्दछ । यदि चक्की लिएको ३ घण्टाभित्रमा वान्ता भएमा चक्कीहरू पुःन खानुपर्दछ ।

अर्को मासिक रक्तस्राव नभइन्जेलसम्म कि यौन सम्पर्क वा परिवार नियोजनको अवरोधक विधि जस्तै कन्डम प्रयोग गर्नुहोस् । महिनावारी भएपछि चाहिँ उचित लाग्ने कुनै पनि परिवार नियोजनको विधि अपनाउन सकिन्छ ।

अर्को मासिक रक्तस्राव करिब २ हप्तापछि हुन्छ । यदि भएन भने आकस्मिक परिवार नियोजनको चक्की लिएको भए तापनि गर्भ बसेको हुनसक्छ । आफू निश्चित नहोइन्जेलसम्म परिवार नियोजनका लागि अवरोधक विधि निरन्तर प्रयोग गरिरहनुपर्छ ।

महत्वपूर्णः आकस्मिक साधनकोरुपमा आइयुडि पनि राख्ने गरिन्छ । यसका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु जरुरी छ ।

परिवतर्नका लागि गर्न सकिने कामहरू

कतिपय महिला केही समय बिराएर बच्चा पाउन चाहन्छन् वा बच्चाको संख्या कम गर्न चाहन्छन् तर विभिन्न कारणले गर्दा परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्न सक्दैनन्, किनकि :

- उनीहरुले परिवार नियोजनको विभिन्न विधिहरूबारे जानकारी पाएका हुँदैनन् ।
- कुनै-कुनै परिवार नियोजनका साधनहरू सजिलै उपलब्ध हुँदैनन् वा कुनैकुनै महँगा हुने हुनाले किन्न सक्दैनन् ।
- नजिकै महिला स्वास्थ्य वा परिवार नियोजन सेवाहरू हुँदैनन् वा स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता तालिम प्राप्त नहुनाले परिवार नियोजनका सेवाहरू प्रदान गर्न सक्दैनन् ।
- सामाजिक वा धार्मिक कारणले परिवार नियोजन गर्न सक्दैनन् ।
- श्रीमान्ले परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्न मान्दैनन् ।

हाम्रो गाउँघरका सबै महिलालाई परिवार नियोजनका विधि/साधन उपलब्ध गराउन र यिनीहरूको प्रयोगका लागि उत्साहित गर्न हामीले गाउँलेहरूका विभिन्न समूहहरू बनाउनुपर्छ । यसरी बनाइएका समूहहरूले निम्न कामहरू गर्नुपर्छ ।

- **शिक्षा प्रदान–** परिवार नियोजनबारे महिला, पुरुष, किशोरकिशोरी सबैलाई जानकारी दिनुहोस् । शैक्षिक कार्यक्रमहरूले परिवार नियोजनका फाइदाबारे सिकाउँछ र दम्पतिहरूलाई उनीहरूका लागि उपयुक्त र राम्रो विधि छनोट गर्न मद्दत गर्छ । परिवार नियोजनसम्बन्धी छलफल कार्यक्रमको आयोजना गरेर महिला वा दम्पतिहरूबीच उनीहरूको चासो र परिवार नियोजनसम्बन्धी उनीहरूका अनुभव आदानप्रदान गर्न सक्नुहुन्छ । परिवार नियोजनबारे छलफल गर्दा यौन प्रसारित संक्रमण लगायत एच.आई.भी.को रोकथाम गर्ने तरिकाबारे पनि छलफलका विषयमा समावेश गर्नुहोस् ।
- **समुदायमा परिवार नियोजनका साधनहरू सस्तो दाममा पाउन सकिने योजना बनाउनुहोस्–** स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई परिवार नियोजन सेवा प्रदान गर्नसक्ने गरी तालिम दिनुहोस् । यसो गर्दा उसले परिवार नियोजनका सेवाहरू स्थानीय उपचार केन्द्रमा दिनसक्ने हुन्छ ।
- **स्थानीय तहमा कार्यरत पुरुष कार्यकर्ताहरूलाई तालिम दिनुहोस्–** पुरुषहरूलाई परिवार नियोजनका फाइदाहरू र महत्त्वबारे शिक्षा र तालिम दिनुहोस् । पुरुषहरूलाई प्रजनन कार्यमा उनीहरूको भूमिकाबारे बुझाउन मद्दत गर्नुहोस् । यसो गर्दा उनीहरूले परिवार नियोजनप्रति आफ्नो पनि समान जिम्मेवारी भएको बुझ्नेछन् । 'म ठूलो हुँ' भन्ने धारणामा परिवर्तन ल्याउने कोसिस गर्नुहोस् जसले गर्दा पुरुषहरूले परिवार नियोजनका लागि उनीहरूका श्रीमतीलाई सहयोग गर्न सकून् वा सहभागी बनून् ।
- **स्थानीय चाडपर्व भेलामा छलफल गर्नु –** परिवार नियोजनका बारेमा स्थानीय चाडपर्व, मेलाहरूमा जानकारी दिनका लागि कुराकानी । यदि परिवार नियोजनका विधिहरूलाई धार्मिक कथाहरु आधारित भएर व्याख्या गर्न सक्नुभयो भने यसका लागि मानिसहरूलाई परिवार नियोजन गर्न सहयोग गर्छ ।



यदि समुदायमा परिवार नियोजनका बारेमा कुरा गर्नु सकिन्छ भने यी कुरालाई समुदायमा बुझाउनुहोस् कि परिवार नियोजन महिलाको स्वास्थ्य र कुशलताका लागि मात्र महत्त्वपूर्ण नभई समुदायमा **प्रत्येक व्यक्ति**को स्वास्थ्य र जीवनमा विभिन्न पक्षको विकासमा यसले सहयोग पुऱ्याउन सक्छ भन्ने कुरा बताउनु होस् ।

भाग – १४

यस भागमा

बाँझोपन
(सन्तान जन्माउन असमर्थ अवस्था)



सामान्यतः वयस्क नारी र पुरुषको यौन सम्पर्क भएमा सन्तान पैदा हुन्छ । **तर सयकडा दस दम्पतीहरुमा भने बाँझोपन पाइन्छ ।** कुनैकुनै दम्पतीहरू सन्तानको चाहना नै राख्दैनन्, सन्तानको चाहना नै नराखी गर्भनिरोध गर्नु बाँझोपन होइन । सन्तानको इच्छा राख्दाराख्दै पनि सन्तान प्राप्त नहुनु बाँझोपनको कारण हुन सक्छ । यसले दुःख, चिन्ता तथा निराशा जगाइदिने गर्दछ । नेपालमा पनि सन्तानको इच्छा राख्दाराख्दै पनि सन्तान नहुने धेरै दम्पतीहरु छन् ।

हाम्रो देशमा जस्तै अरू धेरै देशहरूमा पनि निःसन्तान हुनुको दोष प्रायः महिलामाथि थोपर्ने गरिन्छ तर पुरुषको कारणले सन्तान नभएको संख्या र महिलाको संख्या बराबर नै पाइएको छ । हाम्रो गाउँसमाजमा पुरुषका कारणले दम्पती निःसन्तान हुन्छन् भनेर सोच्दा पनि सोचिँदैन । त्यसैले उनीहरू परीक्षणका लागिसमेत तयार हुँदैनन् किनकि उनीहरू सन्तान जन्माउने कुरालाई नै पुरुषत्व ठान्दछन् ।

बाँझोपन हुनुमा विभिन्न कारणहरू हुन्छन् । केही कारणको उपचार हुनसक्छ, केहीको हुँदैन । यस पाठमा बाँझोपन के हो तथा यस्तो अवस्था छ भने के गर्नुपर्छ भन्नेबारे चर्चा गरिनेछ ।

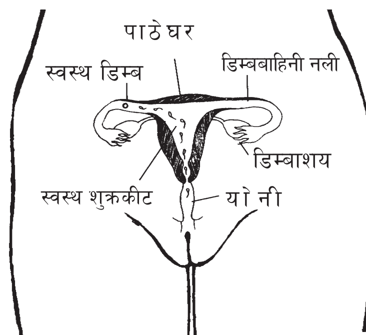
➤ कुनै पनि दम्पतीको सन्तान नहुनुमा श्रीमान् वा श्रीमती वा दुवैका कारणले हुनसक्छ । यस समस्याको बारेमा धेरै दम्पतिहरु छलफल गर्दैनन् ।

बाँझोपन हुने कारणहरू

परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरी पतिपत्नीबीच यौन सम्पर्क हुँदाहुँदै पनि एक वर्षसम्ममा पत्नी गर्भवती हुन सकिनन् भने ती दम्पतीमा बाँझोपन हुनसक्छ। लगातार तीन पटकसम्म वा सोभन्दा बढी गर्भ तुहेको छ भने पनि प्रजनन क्षमतामा समस्या भएको हुनसक्छ।

कुनै पुरुष वा नारी एक पटक सन्तान प्राप्त गरिसकेपछि पनि बाँझो हुन सक्छन्। एक सन्तान जन्मेपछि केही वर्षपछि पुनः सन्तान जन्माउने इच्छा हुँदा ८-१० वर्षसम्म पनि बच्चा भएन भने यो Secondary infertility भनिन्छ।

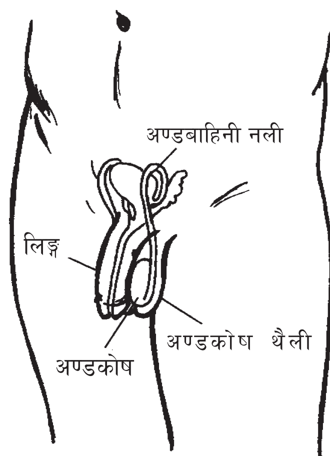
सामान्य उर्वरतामा पुरुष अण्डकोषले स्वस्थ शुक्रकीट उत्पादन गर्छ र यौन सम्पर्कका बेला महिलाको योनीमा जान्छ।



कहिलेकाहीँ बाँझोपनको समस्या दम्पतीमध्ये कुनै एकको कारणले मात्र नभई दुवैको संयुक्त कारणले पनि हुन सक्छ। केही दम्पतीहरूमा त बाँझोपनको कारणसमेत पत्ता लाग्दैन। अर्थात् उनीहरू पूर्णरूपमा निरोगी र सन्तान जन्माउन योग्य हुँदाहुँदै पनि बाँझोपन रहिरहन्छ।

कतिपय अवस्थामा बढी मादक पदार्थ, लागू औषधि तथा चुरोट, सुर्ती सेवन गर्ने बानीले पनि महिला तथा पुरुषमा बाँझोपनको समस्या सिर्जना गर्न सक्दछ।

के कारणले गर्दा बाँझोपन हुन्छ ?



पुरुषमा हुने बाँझोपन

पुरुषमा बाँझोपन हुने प्रमुख कारणहरू निम्न छन् :

१. **आवश्यक संख्यामा शुक्रकीट नबन्नु–** वा शुक्रकीटले महिलाको डिम्बनली हुँदै डिम्बसँग सेचन गर्न नसक्नु।
२. **तरुण भएपछि** गलफुलो (हाडे) आएर अण्डकोषलाई हानि पुग्यो भने यसले शुक्रकीट बनाउन सक्दैन र उसको वीर्यमा शुक्रकीट नहुँदा गर्भ रहन सक्दैन।
३. **पुरुष जननेन्द्रियबाट शुक्रकीट** नै बाहिर आउन नसक्नु– यौनरोगका कारणले शुक्रकीट आउने नलीमा असर परी शुक्रकीट निस्कन नसक्दा।
४. **अण्डकोषको नसा सुन्निदा।**
५. **सम्भोग कार्यमा** निम्न लिखित समस्या आउँदा :
   - लिङ्ग कडा नहुँदा
   - कडा त हुने तर सम्भोग अवधिमा शिथिल भैदिदा,
   - महिलाको योनीको भित्रसम्म लिङ्ग नपुग्दै वीर्य स्खलन हुदा।
६. **रोगका कारण–** मधुमेह, क्षयरोग तथा औलो रोगजस्ता कारणले पनि बाँझोपन सिर्जना हुनसक्छ।

महिलामा हुने बाँझोपन

महिलामा बाँझोपन हुने प्रमुख कारणहरू निम्न छन् :

१. **डिम्बनली वा पाठेघरमा घाउका खतहरू हुनु–** डिम्बनलीमा घाउ वा घाउका खतहरू भएमा डिम्बाशयबाट डिम्ब पाठेघरतिर आउन वा पुरुषको शुक्रकीट डिम्बसेचनका लागि नलीबाट भित्र पस्न सक्दैन । यसै गरी पाठेघरमा घाउका खतहरू भएमा सेचित (Fertilized) डिम्ब यसको भित्तामा अडिन सक्दैन । यस्तो घाउका खत भएको कुरा महिलाले थाहा नै नपाउन सक्छन् किनकि कहिलेकाहीँ उनीहरुलाई आफू बिरामी भएको पत्तो नै हुँदैन । केही वर्षपछि मात्र आफू बाँझो भएको थाहा हुन्छ ।

निम्न कारणले गर्दा घाउका खत हुन सक्छन् :

- यौन रोग (कोखको संक्रमण) को उपचार समयमै नगर्दा पाठेघर तथा डिम्बवाहिनी नलीसम्म संक्रमण फैलिन गएमा,
- असुरक्षित तरिकाले सुत्केरी गराउँदा पाठेघरमा चोट लाग्न गएमा वा संक्रमण भएमा,
- गर्भनिरोधक साधन आई.यू.डी.निर्मलीकरण नभई पाठेघर संक्रमण भएमा,
- योनी, पाठेघर, डिम्बनली तथा डिम्बाशयजस्ता अङ्गहरूको शल्यक्रिया गर्दा कुनै समस्या उब्जेमा ।

२. **डिम्ब नै नबन्नु–** डिम्ब बन्ने प्रक्रिया सञ्चालन गर्नमा हर्मोनको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । हर्मोनले महिलाको महिनावारीमा असर पारी महिनावारी २५ दिनभन्दा कम अवधिमा वा ३५ दिनभन्दा बढी अवधिमा भएमा डिम्ब बन्ने प्रक्रियामा नकारात्मक असर पर्न जाने हुन्छ ।
धेरै मोटी वा धेरै दुब्ली महिलामा पनि डिम्ब उत्पादन हुन सक्दैन ।

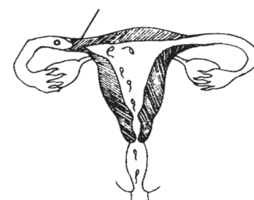
३. **पाठेघरमा मासु बढ्नु–** पाठेघरमा मासु बढेको छ भने पनि गर्भाधान हुन वा गर्भ अडिन कठिनाइ पर्दछ ।

४. **अन्य रोगहरू–** मधुमेह, क्षयरोग तथा औलोजस्ता रोगले पनि महिलामा बाँझोपन ल्याउन सक्छ ।

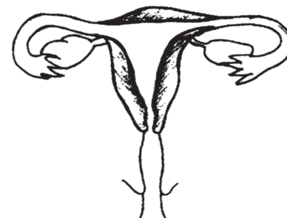
➤ **संक्रमणका कारणले हुने बाँझोपनको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।** अरू जानकारीका लागि पृष्ठ २७२ र २७९ हेर्नुहोस् ।

महिलामा हुने बाँझोपन

१. डिम्बवाहिनी नली टालिनु



२. डिम्बाशयले डिम्ब नबनाउनु



३. मासु बढ्नु (फाइब्रोइड्स)



परिवार नियोजनका साधनहरू

कन्डम
शुक्रकीटनाशक फिंज चक्की
डाइफ्राम
महिला कन्डम
लगातार दूध चुसाउनु
खानेचक्की
इम्प्लान्ट्स
सुई
आइयूडी
म्युकस विधि

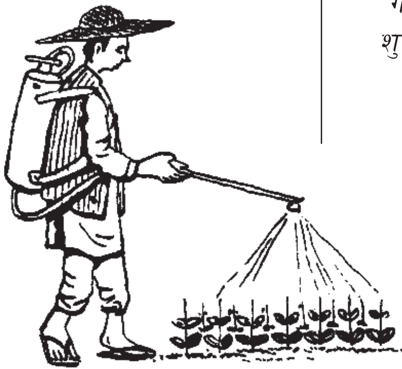
परिवार नियोजन सुरक्षित छ

स्थायी बन्ध्याकरणबाहेक परिवार नियोजनका अन्य साधनहरूले बाँझोपनको सिर्जना गर्दैनन् तर यदि पाठेघरमा राखिने आई.यू.डी. साधन राम्रोसँग राखिएन भने पाठेघर वा डिम्बनलीमा घाउ भई संक्रमण हुन सक्छ । विस्तृत रूपमा जानकारी लिन परिवार नियोजनसम्बन्धी पाठ पृष्ठ १९७ हेर्नुहोस् ।

उर्वरता तथा प्रजनन क्षमतामा असर पार्नसक्ने घरभित्र तथा बाहिरका खतराजन्य कामहरू

निम्न जोखिमपूर्ण काम र कारणले शुक्रकीट वा डिम्ब बन्ने बेलादेखि बच्चा जन्मने बेलासम्मको उर्वरता तथा प्रजनन प्रक्रियामा नकारात्मक असर पार्दछन् :

- खेतबारी तथा कारखानामा प्रयोग गरिने खतरनाक कीटनाशक वा विषालु रसायनले **दूषित गरेको हावा, खाना तथा पानीजस्ता कुराहरू ।**

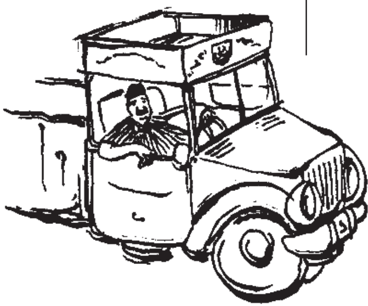


कीटनाशक तथा अरू विषालु रसायनको प्रयोग गरिरहँदा पुरुषको शुक्रकीट नाश हुन सक्छ ।



... र पुरुषको दूषित कपडा धुँदा विषालु रसायन महिलाको शरीरभित्र प्रवेश गर्छ ।

- **सुर्तीजन्य वस्तु वा खैनी, मादक पदार्थ तथा कडा कफी सेवन गर्ने गरेमा–** कुनै महिलाले मादक पदार्थ, सुर्तीजन्य पदार्थ वा कफी आदि सेवन गरेमा गर्भ रहन लामो समय लाग्न सक्छ वा गर्भ तुहिन सक्छ । कुनै पुरुषले अत्यधिक धुम्रपान गर्ने, मदिरा सेवन गर्ने गरेमा कम संख्यामा शुक्रकीट बन्छन् र बनेका शुक्रकीटहरू पनि कमजोर वा नाश हुन सक्छन् ।



गर्मी स्थान *जस्तै आरन वा ट्रक, बसको तातो इन्जिनछेउमा काम गर्दा शुक्रकीट मर्नसक्छ र बाँझोपनको कारण बन्नसक्छ ।*

- **बढी तापक्रम भएमा–** अण्डकोषमा तापक्रम बढेमा स्वस्थ शुक्रकीट बन्न सक्दैन । शुक्रकीट बन्नलाई अण्डकोष थैली झोलिएको हुनुपर्छ । यो थैली झोलिन चिसो हुनुपर्छ । पुरुषले तातो पानीले लामो समयसम्म नुहाउने वा तातो हुने ठाउँमा काम गर्ने जस्तै लामो दूरीको ट्रक, बस चलाउने, आरन वा हिटर छेउमा काम गर्नेहरूको अण्डकोष थैली खुम्चिन्छ । कस्सिएको कट्टु वा लँगौटी लगाउँदा पनि अण्डकोष खुम्चिन्छ । यी अवस्थामा शुक्रकीट बन्न कठिनाइ पर्दछ तर अण्डकोष चिसो भएपछि पुनः शुक्रकीट पैदा गर्न थाल्छ ।

- **औषधिहरू–** कुनै-कुनै औषधिको सेवनले प्रजनन क्षमतामा असर पार्ने हुँदा गर्भवती हुन चाहाने महिलाले आफू र आफ्नो पुरुषले पनि औषधि सेवन गर्नुपरेमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राख्नुपर्छ ।

उर्वरता तथा प्रजनन क्षमतामा शङ्का लागेमा के गर्ने ?

दम्पतीले प्रजननसम्बन्धी समस्या महसुस गरेपछि निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ :

१. **गर्भकालभित्र यौन सम्पर्क राख्ने–** पुरुषको अण्डकोषले दिनमा लाखौं शुक्रकीट पैदा गर्छ तर महिलाको डिम्बाशयबाट एक महिनामा एउटा मात्र डिम्ब खास समयमा पैदा हुन्छ । त्यसैले डिम्ब निस्कने बेलामा यौन सम्पर्क हुनु जरुरी हुन आउँछ । गर्भ रहने उपयुक्त अवधि भन्नाले डिम्ब निस्कने सम्भावित अवधि महिनावारी सुरु भएको दिनको दसौं दिनमा सुरु हुन्छ र ६ दिनसम्म रहन्छ ।

आफू उर्वर भएको गर्भकाल थाहा पाउन सकिने केही लक्षण र उपाय छन् । तीमध्ये योनीरसको परीक्षण गर्नु सजिलो उपाय हो ।

गर्भकाल थाहा पाउन योनीरस परीक्षण गर्ने तरिका

र = महिनावारी रक्तस्राव
ग = गर्भकाल (उर्वर)
न = नरहने दिन गन्ने (सुक्खा)



गर्भकालमा पाठेघरको मुखले च्यापच्यापे सेतो रस निकाल्छ । कुखुराको अण्डाको सेतो झोलिलो पदार्थजस्तो यो रस (म्युकस) दुई औंलाले च्याप्दा तन्किने हुन्छ । यो रसले शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र पुग्न मद्दत पुऱ्याउँछ । यो रस निस्केको अवधिभर यौन सम्पर्क राखेमा गर्भाधान हुने सम्भावना रहन्छ । गर्भकाल सकिएपछि योनी सुक्खा हुनुका साथै योनीरस टाँसिने खालको हुन्छ । यस्तो रसले शुक्रकीटलाई पाठेघर प्रवेश गर्नबाट रोक्छ ।

योनीरस (म्युकस) परीक्षण गर्ने तरिका जान्न पृष्ठ २२० हेर्नुहोस् । कसरी योनीरसको च्यापच्यापेपनमा फरक आइरहेको छ- तालिकामा लेख्दै जानुहोस् । जहिलेदेखि योनीरस सफा, चम्किलो, औँलाका बीचमा तन्किने हुन्छ त्यही दिनबाट गर्भकाल सुरु हुन्छ । त्यसपछि गर्भधारण गर्न ७ दिनसम्म यौनसम्पर्क राख्नुहोस् ।

यौन सम्पर्क पाठेघरको मुखनजिकै शुक्रकीट पुग्न सक्ने स्थिति (Positions) मा सुतेर गर्नुपर्छ । जस्तो :

- सम्भोगको बेला महिला तलपट्टि रहने ।
- त्यसपछि उत्तानो परेर सुत्ने ।

समागम समाप्तिपछि २० मिनेटसम्म उत्तानो सुतिरहने । यसो गर्दा शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र छिर्न सजिलो हुन्छ र डिम्बसँग भेट हुन्छ ।

यौन सम्पर्क राख्ने बेलामा निम्न कुराहरू गर्नु हुँदैन :

- यौन सम्पर्क गर्ने बेलामा कुनै पनि प्रकारको तेल तथा क्रिमहरूको प्रयोग हुदैन । प्रयोग गरेमा शुक्रकीट मर्छ या डिम्बसँग भेट गर्न गाह्रो हुन्छ ।
- यौन सम्पर्कको लगत्तै अघि वा पछि योनीलाई धुने काम गर्नु हुँदैन । यसो गरेमा पनि शुक्रकीटहरू मर्न सक्छन् ।
- यौन सम्पर्क गर्नुभन्दा अघि पुरुषले तातो पानीले नुहाउनु हुँदैन । अण्डकोष तातिएमा शुक्रकीट मर्न सक्छन् ।

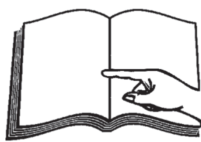
➤ *तुरुन्तै गर्भाधान भएन भनेर चिन्ता नलिनुहोस् । कैयौं दम्पतीहरू महिलाको उर्वराशक्ति भएको बेलामा यौन सम्पर्क गरिरहे भने एक वर्ष भित्रमा गर्भ धारण गर्न सक्छन् ।*



यौन प्रसारित संक्रमणहरु

२. **स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्ने :**
यौनजोडि मध्ये कसैलाई पनि यौन प्रसारित संक्रमणहरु वा अन्य विमारी भएको शङ्का छ भने दुवै जनाले स्वास्थ्यकर्मीसँग जँचाउनु पर्छ। यदि दुवै वा यौनजोडि मध्ये कुनै एकलाई यौन प्रसारित संक्रमणहरु छ भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमुताविक दुवै जनाले पूरा मात्रा औषधि सेवन गर्नपर्छ।




स्वस्थ रहने १४९
राम्रो स्वास्थ्यका लागि खाने १६५

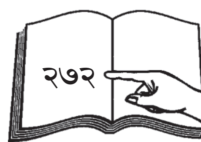
३. **स्वास्थ्यकर बानी बसाल्ने :**
- स्वस्थ र सन्तुलित खाना खाने बानी बसाल्नुपर्छ। बढी मोटो भए वजन घटाउने वा दुब्लो भए तौल बढाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ।
- धुम्रपान गर्ने, सूर्ती खाने, लागू पदार्थ र मादक पदार्थ सेवन गर्ने बानी हटाउनु पर्छ।
- क्याफिन मिसिएको पेय जस्तै कफी, कालो चिया तथा कोकाकोला धेरै पिउनु हुदैन।
- उचित व्यायाम गर्ने साथै आराम लिने गर्नु पर्छ।

४. **विवाह भएको एक वर्षभित्र पनि गर्भ रहेन भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिने :**
विवाह गरेको एक वर्षसम्म परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग नगरी नियमित यौन सम्पर्क राख्दा पनि गर्भ नरहेमा पतिपत्नी दुवैले स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राखी स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ। पुरुषको वीर्य परीक्षण र महिलाको प्रजनन अङ्गको जाँच गरेर प्रजनन क्षमता र उर्बरता ठम्याउन सकिन्छ। यसैगरी प्रत्येक बिहान महिलाको तापक्रम लिई डिम्ब निष्काशन भए, नभएको थाहा पाउन सकिन्छ। कतिपय अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले यस किसिमको परीक्षणबाट बाँझोपन के कारणले भएको हो भनी बताउन सक्छन्।
तर जहिले पनि समस्या समाधान गर्न सक्छिन् नै भन्ने छैन। कतिपय अवस्थामा महँगा औषधि तथा शल्यक्रियाले पनि बाँझोपनको समस्या समाधान हुन सक्दैन।

गर्भ तुहिनु
(गर्भपतन)

कुनै-कुनै महिलाको गर्भ त रहन्छ तर तुहिहाल्छ। एक-दुईवटा गर्भ तुहिनु त सामान्य नै हो तर लगातार तीनवटा गर्भ तुहिनुलाई भने सामान्य मान्न सकिँदैन। यसका पछाडि तल लेखिएका कुनै एक कारण रहेको हुन सक्छ।

- डिम्ब वा शुक्रकीट अस्वस्थ हुनु,
- पाठेघरको आकार गर्भको भ्रूण बढ्नका लागि सानो हुनु,
- पाठेघरमा मासु बढ्नु,
- शरीरमा हर्मोनको कम वा बेसी उत्पादन हुनु,
- पाठेघर वा योनीमा संक्रमण हुनु,
- अन्य रोग लाग्नु जस्तै औलो।



पाठेघरमा संक्रमण

गर्भपतन हुनुअघि देखिने चेतावनीका चिह्नहरू

- योनीबाट खैरो, रातो वा गुलाफी रङ्गको रगत बग्नु,
- तल्लो पेट दुख्नु ।

लक्षण देखिन सुरु गरेमा के गर्ने ?

गर्भ तुहिनलागेका लक्षण देखिइसकेपछि गर्भ जोगाउन मुस्किल नै हुन्छ । अलिअलि मात्र रगत बगेको छ र पेट दुखेको छैन भने निम्न कुरा गर्नु वेस हुन्छ :

- दुई-तीन दिनसम्म पूर्ण आराम गर्ने,
- यौन सम्पर्क नराख्ने ।

यति गर्दा पनि रगत बग्न रोकिएन, धेरै बग्यो वा चार महिना पुगिसकेको गर्भ छ भने अस्पतालमा उपचारका लागि जानु पर्दछ ।

महत्त्वपूर्ण कुरा : गर्भ रहेको पहिलो त्रैमासिकभित्र अत्यधिक पेट दुख्ने, मूर्छा हुने, रगत बग्नेजस्ता लक्षणहरू डिम्बवाहिनी नलीमा नै भ्रूण अड्किएको कारणले पनि हुनसक्छन् । यस्तो भएमा तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ । चिकित्सकलाई आफू गर्भवती भएको कुरा बताउनुपर्छ ।

गर्भपतनपछि पुनः गर्भवती हुन चाहेमा :

- माथि पृष्ठ २३४ मा उल्लेख गरिएका “सबै स्वास्थ्य समस्याको उपचार गर्ने र स्वस्थकर बानी बसाल्ने” सम्बन्धी निर्देशनहरूको अनुसरण गर्नुपर्छ । क्याफिनयुक्त पेयको अत्यधिक सेवन गर्ने, सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्ने, लागू औषधि तथा मादक पदार्थ सेवन गर्ने बानी त्याग्नुपर्छ अन्यथा पुनः गर्भ तुहिन सक्छ ।
- गर्भरहेको पहिलो तीन महिनाभित्र गर्भपतन हुने कारण पाठेघरको मुख कमजोर भएर खुल्ने खालको हुनसक्छ । यस्तो बेला अनुभवी चिकित्सकसँग सम्पर्क राख्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो समस्याको समाधान गर्न चिकित्सकले गर्भ रहेपछि पाठेघरको मुख सिइ दिन्छन् । पाठेघरको मुख यसरी सिइएको छ भने बच्चा जन्मने बेलामा अस्पतालमा गएर खोल्नुपर्छ ।

गर्भवती हुनुभयो भने :

- गह्रौं कुरा नउचाल्नुहोस्,
- गर्भ रहेको ६ देखि ८ हप्तासम्म यौन सम्पर्क नराख्नुहोस्,
- सकेसम्म बढी आराम लिनुहोस् ।

गर्भ तुहिनु सामान्य प्राकृतिक समस्या हो । त्यसैले एक पटक गर्भ तुहिँदैमा फेरि पनि यस्तै होला कि भनी चिन्ता लिनुपर्दैन । अर्कोपटक स्वस्थ गर्भ रहन सक्छ ।

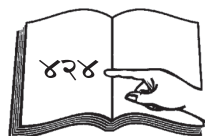


➤ गर्भपतन महिलाको हेलचेक्र्याइँका कारणले मात्र हुँदैन । त्यसैले महिलालाई दोष नदेऔं ।



गर्भवती

निसन्तान भए के गर्ने ?



सहयोगात्मक सम्बन्ध, सहयोगी समूहहरू

निसन्तान हुँदा महिला वा पुरुषमा निराशा,उदासीनता, एक्लोपनको महसुस हुन्छ उनीहरु रिसाउने पनि हुन्छन् । यदि तपाईं निसन्तान हुनु भएको छ भने यो समस्या तपाईंमा मात्र होइन, अरूमा पनि परेको हुनसक्छ भन्ने सोच्नुहोस् । अरूले यसलाई सहन गर्न सकेका छन् भने तपाईंले किन नसक्ने ? अरू दम्पतीसँग सङ्गत गरेर उनीहरूसँग कुराकानी गरेर एक-अर्काबाट सिक्ने र सहयोग गर्ने गर्नुहोस् । यसै गरी तपाईंलाई माया गर्ने मानिसहरूसँग सम्पर्क गरिरहनुहोस् ।



तल दिइएका सत्यकथाहरूबाट पनि तपाईं केही सिक्न सक्नुहुनेछ ।

बिनाले धर्म सन्तान अपनाइन्

बिनाको विवाह भएको पाँच वर्षसम्म सन्तान भएनन् । पूजा गरिन्, हरिवंश पुराण लगाइन् । चिकित्सकलाई पनि देखाइन् । न त गर्भ रह्यो न त गर्भ नरहनुको कारण नै पत्ता लाग्यो । गर्भ नरहनुको कारण पत्तो नलागेकाले उनी ज्यादै दुःखी भइन् । झन् कहिलेकहीँ छरछिमेकले यसो घोचपेच गर्दा उनको मन ज्यादै दुख्थ्यो । एक दिनको कुरा हो, उनले आफ्ना श्रीमान्सँग धर्म सन्तान पाल्ने इच्छा गरिन् । यो कुरा श्रीमान्ले सुरुमा स्वीकार नगरे पनि पछि स्वीकार गरे । तर धर्म सन्तान कहाँबाट ल्याउने भन्ने उनीहरूलाई थाहा थिएन । आखिर बालमन्दिरबाट उनीहरूले धर्म सन्तान ल्याउने निर्णय गरेर १५ दिनको एउटा बालक ल्याए ।



छिमेकीहरूलाई बिनाले त्यति सानो, भर्खर जन्मेको बच्चालाई हुर्काउन सक्लिन् भन्ने विश्वास थिएन । तर उनले बच्चालाई स्वस्थ र बलियो हुने गरी हुर्काइन् । उनले बच्चा हुर्काउन सक्षम भएको प्रमाणित गरिन् । एकपटक गाउँमा एउटी सुत्केरी मरिन् । उनको लोग्नेले अर्की केटी भगाएर मुग्लान पस्यो र त्यो टुहुरो बच्चा उनलाई नै हुर्काउने जिम्मा दिइयो । त्यो बच्चा पनि उनले नै पालिन् ।

अहिले एउटा बच्चा ७ वर्षको र अर्को ५ वर्षको भइसकेको छ । उनी ज्यादै खुसी छिन् ।

उत्तरबहादुर र मिनादेवीले बिनासन्तान नै बाँच्न सिके

उत्तरबहादुर र मिनादेवीको विवाह भएको धेरै वर्ष भैसक्दा पनि र उनीहरूले चाहँदा-चाहँदै पनि सन्तान भएन। पहिला-पहिला त यस कुराले उनीहरूलाई दुःखी बनाउँथ्यो, सन्तानबेगर सुखी जीवन बाँच्न सकिँदैन भनी सोच्दथे। उनीहरूले आफ्नो सोचाइमा पछि गएर परिवर्तन गरे, बिनासन्तान पनि खुसीसँग बाँच्न सकिन्छ भन्ने टुङ्गोमा उनीहरू पुगे।

उनीहरू कहिले चारधाम जान्छन् त कहिले देवघाट। बच्चा भएको भए यस किसिमले तीर्थ धाम घुम्न मिल्दैनथ्यो। उनीहरूले आफ्ना छिमेक र समुदायका गरिब बालबालिकालाई पढाउन मद्दत पनि गरेका छन्।



आजकल उनीहरू बृद्ध भैसके। ती दम्पतीका बीचमा यस्तो गाढा मायाप्रेम छ कि मानिसहरू भन्न थालेका छन्– उनीहरूको दृष्टिकोण मात्र होइन, अनुहारसमेत मिल्न थालेको छ। केटाकेटीलाई हजुर बुबा, आमाले सुनाएझैँ कथा सुनाउन नपाए पनि उनीहरूसँग गाउँघरका मानिसलाई सुनाउने कैयौं रोचक कथाहरू छन्। समाजले उनीहरूलाई राम्रो प्रतिष्ठा दिएको छ। गाउँमा कुनै रोगव्याधी लागे उनीहरूकै खोजी हुन्छ र कुनै निर्माणकार्य भए पनि उनीहरूले नै उद्घाटन गर्छन्।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

निसन्तान दम्पतीको सहयोगी हुनुहोस् :

- यसका लागि उनीहरूप्रति संवेदनशील भै सदाशयता राख्नुहोस्। निसन्तान हुनु परेकाले नै दुःखी भइरहेकालाई अझ अनेक दोष थोपरेर झन् दुःखी नबनाउनुहोस्।
- दम्पतीबीच समझदारी बढाउने कार्यमा सघाउ पुऱ्याउनुहोस्।
- निसन्तान दम्पतीलाई धर्म सन्तान राख्ने सल्लाह र उपाय बताइदिनुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले यसरी सहयोग गर्न सक्छन् :

- धर्मपुत्र, धर्मपुत्री पाल्न सल्लाह दिएर,
- युवायुवतीहरूलाई यौनरोग र यसबाट बच्ने उपायबारे जानकारी दिएर,
- स्थानीय तहमा रहेका स्वास्थ्य केन्द्रलाई यौनप्रसारित संक्रमण तथा स्त्री रोगको निदान र उपचार गर्न सक्षम बनाएर। (कहिलेकहीँ महिलालाई प्रजनन अङ्गको समस्या र दुखाइ हुँदाहुँदै पनि रोग पत्ता लगाउन नसकेर फिर्ता पठाउने गरेको पाइन्छ)।
- महिलाहरूलाई प्रजनन अङ्गको संक्रमणका लक्षण तथा त्यसको पूर्ण उपचार गर्नुपर्ने आवश्यकताबारे बताएर,
- महिला तथा पुरुषहरूलाई यौनप्रसारित संक्रमणको उपचार गर्ने सही उपाय बताएर।



बाँझोपन गराउने विभिन्न कारणहरूमध्ये यौन संक्रमणको नियन्त्रण गर्नु सबभन्दा सजिलो हुन्छ।

भाग– १५

यस भागमा

गर्भपतन र यसका जटिलताहरू

परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्दागर्दै पनि गर्भ रहन सक्छ । त्यसैले कानुनी रूपमा सुरक्षित गर्भपतन गराउने सुविधा उपलब्ध हुनु आवश्यक छ ।



कुनै महिलाले स्वेच्छाले आफ्नो गर्भ तुहाउनुलाई गर्भपतन भनिन्छ । स्वेच्छाले गर्भको अन्त्य गर्नुलाई गर्भपतन र गर्भावस्थाको अनिच्छित अन्त्य हुनुलाई गर्भ तुहिनु भन्ने गरिन्छ । यस पुस्तकमा स्वेच्छाले गर्भको अन्त्य गर्ने कुरामा बारेमा छलफल गरिएको छ ।

गर्भपतन गर्ने निर्णय गर्नु महिलाका लागि सुखद् कुरा होइन तापनि निम्न कारणले गर्दा महिलाले गर्भपतन गर्छन् :

- बच्चाको संख्या पुगिसकेको छ भने
- बच्चा जन्माउने इच्छा नै छैन भने
- बलात्कारको कारण गर्भ रहन गएको छ भने
- गर्भधारण गरिरहनु स्वास्थ्यका लागि खतराजनक छ भने
- बच्चाको लालन-पालन गर्ने जिम्मेवारी लिने वा सघाउने लोग्ने नै छैन वा भए पनि इच्छुक छैन भने
- महिलाले आफ्नो पढाइ सक्न चाहिन् भने
- अरु कसैले गर्भपतन गराउने दबाब दिएको छ भने
- जन्मने बच्चा शारीरिक र मानसिक रूपमा विकलाङ्ग हुने सम्भावना भएमा ।

➤ परिवार नियोजनका साधनको अभाव तथा यौनशिक्षा र सूचनाको अभावले गर्दा अनावश्यक गर्भधारण र गर्भपतनको स्थितिको सृजना हुने गर्दछ ।

महिलाहरूले किन गर्भपतन गराउँछन् ?

अनिच्छित तथा अनियोजित गर्भ त्यस बेला रहन्छ जब... ...



... वयस्क महिला र पुरुषलाई कस्तो अवस्थामा गर्भ रहन्छ भन्ने थाहा नभएमा ।



... स्वास्थ्य कार्यकर्ताले गर्भधारण गर्न सक्ने उमेर पुगेकी युवतीलाई समेत सानी ठान्दा ।



... महिलालाई जबर्जस्ती यौन सम्पर्क राख्न बाध्य गराइएमा ।



... परिवार नियोजनको साधन या त उपलब्ध छैन या भए पनि ठीकसँग प्रयोग गरेमा या ठीकसँग प्रयोग गर्दा पनि असफल हुन गएमा ।

आकस्मिक परिवार नियोजन विधि

महिलाले गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग नगरी असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेको तीन दिनभित्र (पृष्ठ २२४ मा हेर्नुहोस्) उल्लेख भएको तरिका अपनाएमा गर्भधारण हुनबाट बच्न सक्छन् ।

सुरक्षित तथा असुरक्षित गर्भपतन

सुरक्षित तरिकाले गरिने गर्भपतनबाट हुने खतरा सामान्य रूपमा सुत्केरी हुने बेलाको खतरा भन्दा पनि कम हुन्छ ।

निम्न लिखित किसिमबाट गरिएको गर्भपतन निकै सुरक्षित हुन्छ :

- तालिम प्राप्त तथा अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीबाट गराइएको छ भने,
- उपयुक्त औजार र साधनको प्रयोग गरिएको छ भने,
- सफासँग गरिएको छ भने, (जसले गर्दा योनी तथा पाठेघरमा संक्रणम गर्ने जीवाणुको प्रवेश हुँदैन),
- गर्भरहेका तीन महिनाभित्र (१२ हप्ता) गर्भपतन गराइएको छ भने ।

निम्नलिखित किसिमले गर्भपतन गराउनु असुरक्षित हुन्छ :

- ज्ञान र सीप नभएको व्यक्तिबाट गराएमा,
- उपयुक्त औषधि र औजारको प्रयोग नगरी अरू नै गलत वस्तुको प्रयोग गरेमा,
- फोहर ठाउँमा फोहोर तरिकाले गर्भपतन गराएमा,
- तीन महिनाको गर्भपतन सुविधायुक्त अस्पतालमा नगराई अन्यत्र गई गर्भपतन गराएमा ।

असुरक्षित गर्भपतनका कारणबाट हुने मृत्यु

संसारभरि एक वर्षमा करिब साढे पाँच करोडगर्भपतन गराइने अनुमान गरिएको छ । गैरकानुनी किसिमले गर्भपतन गराउँदा धेरै महिलाहरू मर्न सक्छन्, मृत्यु भएन भने पनि संक्रमण हुने, पीडा भइरहने तथा बाँझोपन हुनेजस्ता समस्या आइलाग्ने सम्भावना रहन्छ ।

➤ असुरक्षित तरिकाले गर्भपतन गराउँदा १ लाख महिलामा १ हजारजना महिलाहरूको ज्यान जाने गरेको छ ।

अनिच्छित रूपमा गर्भ रहन गएमा जुनसुकै उपाय अपनाएर भए पनि गर्भपतन गराउन पाए हुन्थ्यो भन्ने महिलालाई लागेको हुन्छ । जुनसुकै तरिकाले भए पनि गर्भ पतन गराउँछु भनी तल दिइएका तरिका अपनाउनु हुँदैन । यी एकदमै खतराजनक हुन्छन् ।

- कुनै पनि किसिमका धारिला वा तिखा वस्तु, जस्तै, लट्ठी, तार, प्लास्टिक टचुब आदि **योनी तथा पाठेघरमा पसाउनु हुँदैन** । पसाइयो भने पाठेघर छेडिएर अत्यधिक रगत बग्ने, संक्रमण हुनेजस्ता समस्या आइपर्न सक्छन् ।
- कुनै पनि किसिमको जडिबुटी वा बिरुवा **योनी वा पाठेघरमा पसाउनु हुँदैन ।** यसो गर्दा पोल्ने, घाउ हुने, संक्रमण हुने, रगत बग्ने जस्ता समस्या आउन सक्छन् ।
- कुनै पनि किसिमका रँगाउने, सफा गर्ने वस्तु साबुन, खरानी, मट्टीतेलजस्ता वस्तु **योनी वा पाठेघरमा राख्नु वा खानु हुँदैन ।**
- कुनै पनि किसिमका आधुनिक वा परम्परागत औषधि धेरै मात्रामा सेवन गर्नु हुँदैन वा योनीमा लगाउनु र **राख्नु हुँदैन ।** जस्तै, औलोको औषधि क्लोरोक्विन, बच्चा जन्मेपछि हुने अत्यधिक रक्तस्राव रोक्न प्रयोग गरिने अर्गोमेट्रिन, अक्सिटोसिनजस्ता औषधिले गर्भ खसाउनुअघि नै आमाको मृत्यु गराउन सक्छ ।
- पेटमा आफैले वा अरूले हान्ने, आफैं भऱ्याङबाट लड्नेजस्ता कार्य गर्नु **हुँदैन** । गरियो भने गर्भपतन हुनुको सट्टा आन्तरिक चोट लाग्ने, रक्तस्राव हुनेजस्ता नराम्रा परिणाम भोग्नुपर्ने हुन सक्छ ।

➤ सुरक्षित तरिकाले गर्भपतन गराउँदा १ लाख महिलामा १ जना महिलामात्रको ज्यान जान सक्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : कुनै पनि कुरा पाठेघरमा कहिल्यै पनि आफैंले वा अदक्ष व्यक्तिद्वारा राख्न नलगाउनुहोस् । यसो गर्दा ज्यान पनि जान सक्छ ।

➤ असुरक्षित तरिकाले कहिल्यै पनि गर्भपतन गराउनु हुँदैन, गर्भपतन गराउनुको सट्टा गर्भ नै रहन नदिनु धेरै बेस हुन्छ ।

सुरक्षित गर्भपतनमा पहुँच ?

नचाहँदा-नचाहँदै पनि गर्भ रहन गएमा गर्भपतन गर्ने कानुनी अधिकार र सुविधा प्रत्येक महिलाले पाउनुपर्छ तर विश्वका विभिन्न मुलुकमा गर्भपतनसम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरू फरक-फरक छन् ।

कानुनी रूपमा गर्भपतनलाई मान्यता दिइएमा : त्यस्ता मुलुकका महिलाले अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र, प्राइभेट अस्पतालजस्ता स्वास्थ्य संस्थाहरूमा गएर नियमानुसारको दस्तुर तिरेर गर्भपतन गराउन सक्छन् । यस्तो अवस्थाको गर्भपतनबाट जटिलता तथा मृत्यु हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

गर्भपतनलाई केही रूपमा मात्र कानुनी मान्यता प्राप्त भएमा : कुनै-कुनै मुलुकमा खास-खास अवस्थामा गर्भपतन गराउने कुरालाई कानुनी मानिन्छ, जस्तै :

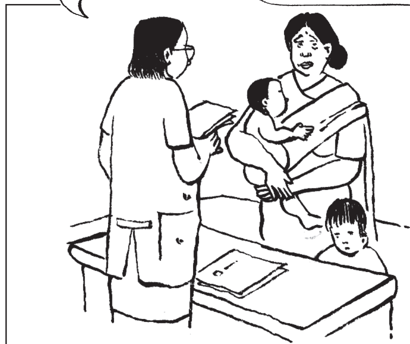
- *बलात्कार वा हाडनाता करणीको कारणले गर्भ रहन गएमा,*
- *आमाको स्वास्थ्यका लागि गर्भ खतराजनक छ भनी डाक्टरले भनेमा,*

गर्भपतन गराउन पाइने सीमित प्रावधान भए पनि यो सुविधा उपयोग गर्न सजिलो छैन । धेरैजसो चिकित्सकहरूलाई कानुनी प्रावधानबारे थाहा हुँदैन । त्यसैले गर्भपतन गराउन डाक्टरहरूले आनाकानी गर्छन् र धेरै पैसा लिएर अनौपचारिक रूपमा गर्भपतन गराउँछन् । अनि गर्भपतन गराउनुपर्ने महिला आफैँलाई पनि कस्तो अवस्थामा गर्भपतन कानुनी रूपमा गराउन सकिन्छ भनी थाहा नै हुँदैन ।

➤ गर्भपतन अवैध छ भने पनि महिलाले गर्भपतनपछिको उपचार सुविधा स्वास्थ्य संस्थाबाट पाउनुपर्छ ।

गर्भपतन पूर्ण रूपमा अवैधानिक भएमा : यस किसिमको कानुनी व्यवस्था भएको देशमा कुनै पनि अवस्थामा गर्भपतन गराउने कार्य भएको छ भने चिकित्सक तथा पीडित दुवैलाई सजायँ हुन्छ तर व्यवहारमा भने पीडित महिलाहरुलाई मात्रै सजाय भएको पाइन्छ । गर्भपतनका कारण धेरै महिलाहरूको मृत्यु भने हुने गर्दछ । यस्तो बेलामा महिलाको स्वास्थ्यका लागि खर्च गरिने पैसा असुरक्षित गर्भपतनको उपचारमा खर्च हुन्छ ।

गर्भपतन पूर्णतः अवैध छ भने पनि कुनै न कुनै रूपमा यो भैरहेको पाइन्छ । तसर्थ गर्भपतनलाई वैध बनाउने दीर्घकालीन प्रयास गर्दै जानु त पर्छ नै तत्कालको समस्या टार्न सुरक्षित गर्भपतन कहाँ, कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको खोजी गर्नुपर्छ । सुरक्षित गर्भपतन गराउनु भनेको मृत्युबाट जोगिनु हो ।



सुरक्षित गर्भपतनका अन्य बाधाहरू

गर्भपतन वैध वा अवैध जे भए पनि महँगो भएमा, सुविधा लिन टाढा जानुपरेमा, कानुन अस्पष्ट भएमा वा कागजी प्रक्रिया जटिल भएमा सुरक्षित गर्भपतनको सेवा उपलब्ध हुन सक्दैन । यस्तो अवस्थामा गरिब तथा स्वास्थ्य सेवाका बारेमा नजानेका महिलाहरूले सुरक्षित गर्भपतनको सेवा लिन सक्दैनन् । दुर्भाग्यवश हाम्रो देशमा डाक्टरको चर्को शुल्क तिर्न सक्ने महिलाले मात्र सुरक्षित रूपमा गर्भपतन गराउन सक्छन् ।

गर्भपतनका बारेमा निर्णय लिनु पर्दा

गर्भपतन गराउने निर्णय सुरक्षित रूपमा गर्भपतन गराउने सुविधा उपलब्ध हुनसक्छ कि सक्दैन भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ। साथै बच्चा जन्माउँदा या गर्भपतन गराउँदा आफ्नो जीवनमा कस्तो प्रभाव पर्छ भन्ने कुरालाई ख्याल राखेर पनि यस्तो निर्णय लिनुपर्छ।

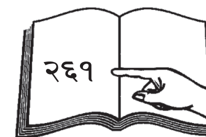
माथिका कुरामा विचार पुऱ्याउन निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर आफैँले नै खोज्नुपर्ने हुन्छ :



- बच्चाको लालन-पालन गर्न सक्छु कि सक्दिन ?
- गर्भावस्थाले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पारेको छ ?
- तपाईका यौनजोडि वा श्रीमानले यस विषयमा सहयोग गर्नु होला ? यस विषयमा उनीसँग कुरा गर्न सक्नु हुन्छ ?
- परिवारका अन्य सदस्यले के भन्ने हुन् ?
- कुन तरिकाले गर्भपतन गराइन्छ ?
- गर्भ रहेको कति महिना भयो ? (पृष्ठ २४८ हेर्नुहोस्)
- यौनप्रसारित संक्रमण वा एचआइभी भएको त छैन ? (यसबारे जान्न यौनप्रसारित संक्रमण नामक अध्याय हेर्नुहोस्)। संक्रमण छ भने गर्भपतन गराउनुअघि नै उपचार गराउनुपर्छ।
- गर्भपतन गर्दा के-के जटिलताहरू आउन सक्दछन् ? (यसबारे पृष्ठ नं. २५१ देखि २५८ मा हेर्नुहोस्)। एचआइभी वा एड्स छ भने असुरक्षित गर्भपतनका खतराहरु बढ्ने सम्भावना हुन्छ।
- गर्भपतन गर्दा जटिलता आइलागेमा कहाँ जानुपर्छ र त्यहाँ कसरी उपचार गराउन पाइन्छ ?

यसपछिका पृष्ठहरूमा गर्भपतनका सुरक्षात्मक उपायहरू के हुन् भन्नेबारे जानकारी दिइएको छ। तपाईंका ठाउँमा यस किसिमका सुविधा पाउन सक्नु हुन्छ, हुन्न आफैँ विचार गर्नुहोस्।

➤ यदि सुरक्षित रूपमा गर्भपतन गराउन सम्भव छैन भने बरु आफ्नो बच्चालाई धर्मपुत्र/धर्मपुत्री पाल्न अरूलाई दिन सकिन्छ तर यसका लागि तपाईं र समाजले स्वीकारेको हुनुपर्छ।



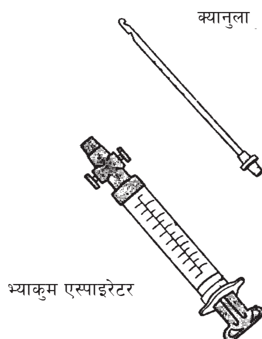
यौनप्रसारित संक्रमण

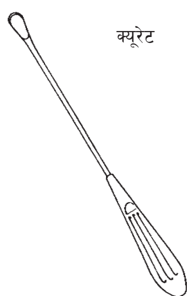
यदि कसैलाई गर्भपतनका बारेमा सल्लाह दिनुपऱ्यो भने :

यस्तो सल्लाह दिँदा अर्को पक्षको मनमा ठेस नपुगोस् भनेर ध्यान दिनुपर्छ र उनीसँग राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ। यदि सल्लाह लिने व्यक्तिले उनले गरेका निर्णयका सम्बन्धमा अरूले थाहा नपाउन् भन्ने इच्छा राखेमा यसबारे कसैलाई पनि बताउनु हुँदैन।



गर्भपतनका सुरक्षित उपायहरू





तालिम प्राप्त र अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ताले निम्न उपाय अपनाएर गर्भपतन गराउन सक्छन् :

मेसिनले तानेर (Vacuum aspiration)

यो तरिका अपनाएर गरिने गर्भपतनका लागि योनी तथा पाठेघरको मुखतर्फबाट एक नली (क्यानुला) पाठेघरमा पठाइन्छ र यसैबाट भ्रूणलाई तानेर बाहिर निकालिन्छ। यसो गर्दा महिलालाई बेहोस् पार्नु पर्दैन तर कहिलेकाहीँ नदुख्ने सुई दिनुपर्ने हुनसक्छ। तान्ने प्रविधि अपनाएर गर्भपतन गराउँदा भ्रूणलाई सिरिन्जद्वारा तानिन्छ वा मेसिनद्वारा तानिन्छ।

यस विधिद्वारा गर्भपतन गराउनु अत्यन्त सजिलो र सुरक्षित पनि छ र गर्भपतन गराउँदा ५ देखि १० मिनेट मात्र लाग्छ। यो क्लिनिक, हेल्थपोस्ट वा अस्पतालमा गर्न सकिन्छ। यो तरिकाबाट तीन महिनासम्मको गर्भपतन गराउनु सुरक्षित हुन्छ। तीन महिनापछि भने यदि महिला गम्भीर खतरामा छिन् वा अरु कुनै सहयोगी तरिकाहरु छैनन् भनेमात्र यो तरिका अपनाउनु पर्छ। यो तरिका खुर्केर सफा गर्ने तरिकाभन्दा कम खतरा हुन्छ।

महिलाको महिनावारी ढिलो भएमा त्यसलाई नियमित गराउन पनि यो तरिका अपनाउन सकिन्छ किनकि धेरैजसो महिलाहरू महिनावारी रोकिएको बेला आफू गर्भवती भए/नभएको थाहा पाउँदैनन्। यस्तो बेलामा गरिने प्रक्रियालाई महिनावारी नियमित गरेको (Menstrual regulation) भनिन्छ।

खुर्केर (Curette)

यो तरिका अपनाउँदा चम्चाजस्तो क्युरेटर भन्ने औजार पाठेघरभित्र पठाएर भ्रूणलाई निकालिन्छ। क्युरेटर क्यानुलाभन्दा ठूलो र तिखो हुने हुँदा पाठेघरको मुख ठूलो पार्नुपर्छ। यसरी ठूलो पार्दा दुख्न सक्छ, त्यसैले नदुख्ने उपाय गर्नुपर्छ। यो उपाय अपनाएर गर्भपतन गराउँदा अलि बढी समय (१५-२० मिनेट) लाग्छ। खर्च पनि बढी लाग्ने हुन्छ।

औषधि प्रयोग गरेर

हाल स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सकले औषधि प्रयोग गरेर पनि गर्भपतन गराउँछन्। यसलाई *औषधिजन्य गर्भपतन* भनिन्छ। यी औषधिहरूले पाठेघरलाई खुम्च्याउने हुँदा भ्रूणलाई निचोरेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यी औषधिहरूमध्ये कुनै सिंगै निल्नु पर्ने वा कुनै मुखमा पगालेर निल्नु पर्ने हुन्छ। उपयुक्त औषधिको प्रयोग गरिएमा *औषधिजन्य गर्भपतन* धेरै प्रभाकारी र सुरक्षित छ। यस विधिमा पाठेघरभित्र कुनै कुरा पसाएर गर्भपतन गराउनु नपर्ने भएकाले असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा हुने संक्रमणको खतरा कम हुन्छ। यसकारण औषधि प्रयोग गरेर गर्भपतन गराउने विधिको प्रचलन बढ्दै गइरहेछ।

गर्भपतनका औषधिहरु प्रयोग गर्नुअघि थाहा पाउनुर्ने कुराहरु

- आफूले प्रयोग गर्न लागेको औषधिको नाम र ठीक मात्रा । राम्रोसँग थाहा नपाएको प्रयोग गर्नु हुँदैन । गर्भपतनका लागि के यो सुरक्षित छ, ? यसबारे स्वास्थ्यकर्मीसँग राम्ररी छलफल गरी ढुक्क हुनुपर्छ ।
- गर्भपतनका लागि प्रयोग गरिने औषधिहरु गर्भ रहेको ९ हप्ता (६३) दिनसम्म ज्यादै प्रभावकारी छन् । दिन गन्ति गर्दा अघिल्लो पटकको महिनावारी भएको पहलिो दिनदेखि गन्नुहोस् । गर्भपतनका लागि प्रोग गरिने औषधिहरु १२ हप्ताका लागि प्रयोग गर्न सकिने भएपनि ९ हप्तापछि भने कम प्रभावकारी हुनसक्छन् र अलिक बढी अनावश्यक असरहरु गर्न सक्छन्, जस्तै अत्याधिक रक्तस्राव, तल्लो पेट करक्क बटारिई दुख्नु वा वाकवाकी लाग्नु ।

➤ यसको प्रयोग अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीको रेखदेखमा गर्दा यसबाट आउनसक्ने जटिलाताहरुको तत्काल व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुग्छ ।

महत्वपूर्ण : यो औषधिको प्रयोग गरेपछि कसैकसैलाई खासगरी ९ हप्ता पछिको गर्भलाई पतन गराउने व्यक्तिको अत्याधिक रक्तस्राव हुन सक्छ । यसकारण गर्भ तुहिंदा सेवा पाउन सकिने **स्वास्थ्य संस्था आधा घण्टामा पुगिने स्थान हुनु पर्छ वा त्यहां पुग्न सकिने व्यवस्था गरिनु आवश्यक छ ।** औषधिजन्य गर्भपतनबाट हुने रक्तस्राव तथा तल्लो पेट बटारिने अवस्था र गर्भ तुहिंदाको अवस्था एकै नाशको हुन्छ । यो कुराको भिन्नता खुट्याउन डाक्टरलाई कठिन हुन्छ ।

गर्भपतनका लागि प्रयोग गरिने केही औषधिहरू

मिफेप्रिस्टोन (Mifepristone) : यो औषधि गर्भपतन वैध भएका मुलुकहरुमा उपलब्ध छन् । यो चक्कीको बनावटमा हुन्छ र निल्ने हो ।

मिसोप्रोस्टोल (Misoprostol) पेटमा हुने अल्सरको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । यो धेरै देशहरुमा उपलब्ध छ । गर्भपतनका लागि यो मात्रै प्रयोग गरिने चलन भएपनि मिफेप्रिस्टोनसँग दिइयो भने ज्यादै प्रभावकारी हुन्छ । यसको प्रयोग गरिन्छ । यो औषधि मात्र प्रयोग गर्दा कम प्रभाव गर्नुका साथै धेरै अनावश्यक असरहरु हुन्छन्, खासगरी ९ हप्ता पछिको गर्भका लागि यो गरिएको गर्भपतनमा ।

औषधि(हरु) खाएपछि के हुन्छ ?

मिफेप्रिस्टोन र मिसोप्रोस्टोल सगैं खाएमा : गर्भ ४ देखि ६ घण्टामा बाहिर निकाली सक्छ । मिफेप्रिस्टोन खाएको ३० मिनट पछि पीडादायी (कहिलेकाँही अति नै) तल्लो पेट बटारिने हुन्छ वा धेरै नै रगतका फाल्सा निस्कन थाल्छ । मिसोप्रोस्टोल खाएको ४ देखि ६ घण्टमामा रक्तस्राव धेरै हुन्छ । रक्तस्राव रोकिन दुई हप्ता लाग्छ तर एक हप्तादेखी कम हुन्छ ।

साधारणतया २ दिन (४८ घण्टा) पछि गर्भ रहेका चिह्नहरु (पृष्ठ ६७ हेर्नुहोस्) हराउँछन् । हराएनन् जस्तो लागेमा स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा जानुपर्छ । यदि यसपछि पनि बच्चा पाइयो भने बच्चा जन्मखोट हुने अलिकति सम्भावना हुन्छ ।

औषधिजन्य गर्भपतनपछिका खतराजनक चिह्नहरु

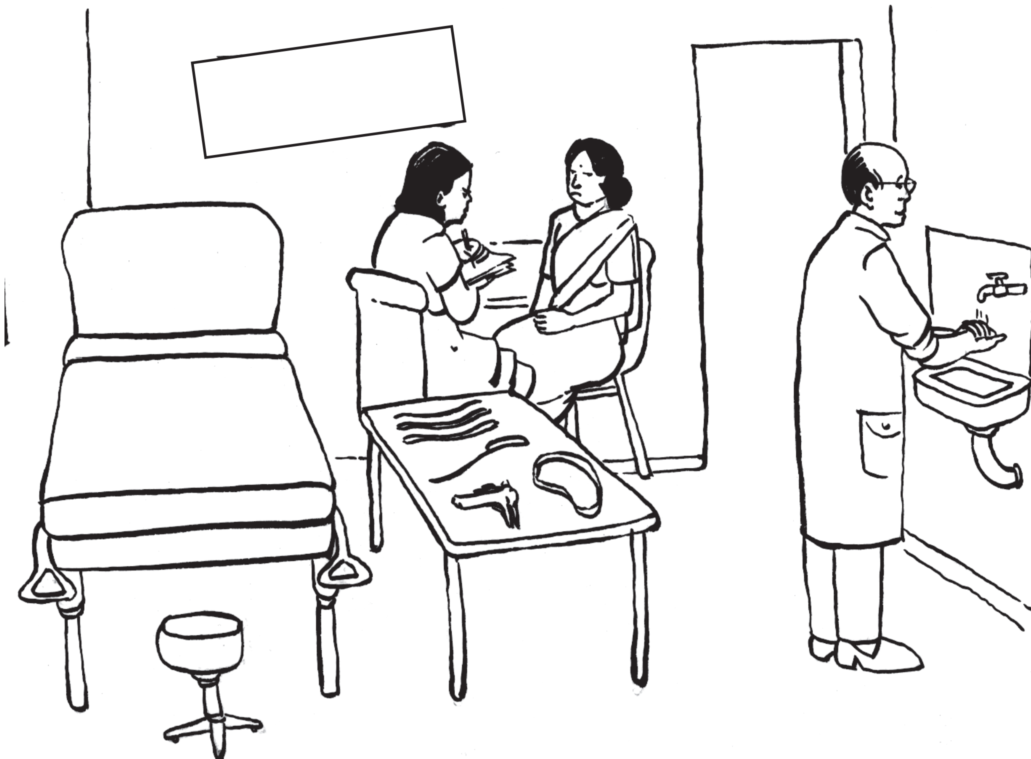
- अत्याधिक रक्तस्राव भएमा तुरुन्तै अस्पताल जाने ।
- मिसोप्रोस्टोल औषधिको अन्तिम मात्रा खाएको एक दिनपछि ज्वरो आउनुको कारण संक्रमण (औषधिजन्य गर्भपतनको कारणले कहिलेकाँही मात्र हुन्छ) को चिह्न हो । यस्तो भए तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनु होस् ।

➤ गर्भपतनका जटिलताहरु बारे पृष्ठ २५१ पनि हेर्नुहोस् ।

के गरेमा गर्भपतन सुरक्षित हुन्छ ?

कसरी र कहाँ गराएको गर्भपतन सुरक्षित हुन्छ भनी सजिलैसँग भन्न सकिँदैन । यसका लागि जहाँ गर्भपतन गराइन्छ, त्यसै ठाउँमा जानुपर्छ र त्यहाँबाट तलका प्रश्नहरूको उत्तर पाउने प्रयास गर्नुपर्छ ।

- **पहिले पनि यहाँ गर्भपतन गराउँदा कुनै महिला झन् बढी विरामी भएकी थिइन् वा उनी मरेकी थिइन् कि** ? यदि यस्तो हो भने अन्यत्र जानु वेस हुन्छ ।
- **कसले गर्भपतन गराउँछ ? के ऊ तालिमप्राप्त छ** ? गर्भपतन त डाक्टर, नर्स, स्वास्थ्य प्राविधिक जसले पनि गराउन सक्छन् तर ऊ राम्रोसँग तालिम प्राप्त छैन वा कुनै जटिलता (Complication) आइपरेमा सुल्झाउन सक्दैन भने उसले गराएको गर्भपतन असुरक्षित हुनसक्छ ।



यो ठाउँ सुरक्षित देखिन्छ ।

- **के गर्भपतन गराउने कोठा सफासुग्घर छ** ? यदि छैन भने खतरा हुन्छ ।
- **के गर्भपतन गराउने व्यक्तिलाई हात धुने पानीको व्यवस्था छ** ? यदि छैन भने उसले राम्रोसँग हात नधोई नै गर्भपतन गराउन खोज्छ, त्यसो गर्दा संक्रमणको सम्भावना हुन्छ ।
- **गर्भपतनका लागि प्रयोगमा ल्याइने औजार, उपकरण यसै भागको पृष्ठ २४४ मा उल्लेख गरिएका खालका छन् छैनन्** भने असुरक्षित हुन्छ ।
- **उपकरणलाई प्रयोग गर्नुअघि कुन किसिमले किटाणुरहित पारिन्छ** ? किटाणु मार्ने रसायनमा नडुबाई वा राम्रोसँग नउमाली उपकरणलाई प्रयोग गरिएको छ भने संक्रमण हुनसक्छ ।

- **कुनै जटिलता आइपरेमा त्यसको उपचारका लागि के गर्ने व्यवस्था छ ?** यदि जटिलता आइपरेमा सुविधायुक्त अस्पताल पुऱ्याउने व्यवस्था वा सुविधा छ भने त्यसलाई सुरक्षित मान्न सकिन्छ ।
- **के स्वास्थ्य केन्द्रले गर्भपतन गराउने अतिरिक्त अरू सेवा पनि दिने गरेको छ ?** यदि परिवार नियोजन, यौन प्रसारित संक्रमणहरूको उपचार र एचआइभीको रोकथाम गर्छ भने त्यो स्वास्थ्य केन्द्र बढी सुरक्षित मानिन्छ ।
- **कतिको खर्चालु छ ?** यदि अत्यन्त खर्चालु तरिका अपनाएर गर्भपतन गराइन्छ भने स्वास्थ्यकर्मीको ध्यान तपाईंको स्वास्थ्यमा भन्दा पैसामा बढी छ भन्ने बुझिन्छ ।



यो ठाउँ गर्भपतनका लागि पूर्णतया असुरक्षित देखिन्छ ।



महत्त्वपूर्ण कुरा :

निम्न अवस्थामा गर्भपतन गराउनु खतराजनक हुन्छ

- यदि ३ महिनाभन्दा बढीको गर्भ छ भने ।
- पेट बढेको देखिन थालेको छ भने ।

जति बढी अवधिको गर्भ भयो, त्यति नै गर्भपतन गराउँदा खतरा बढ्छ । त्यसैले तीन महिना नाघेको गर्भको पतन सुविधायुक्त क्लिनिक वा अस्पतालमा मात्र गराउनु पर्ने हुन्छ ।

सुरक्षित गर्भपतन गराउँदा के हुनुपर्छ ?

गर्भपतनका विभिन्न उपायहरूमध्ये तानेर गरिने गर्भपतन क्लिनिक वा अस्पतालमा गराउन सकिन्छ भने खुर्केर गराइने (Dilatation and curette) गर्भपतन अस्पतालमा गराउनुपर्छ। औषधि प्रयोग गर्ने हो भने तानेर वा खुर्केर गर्भपतन गराउन सक्ने सुविधा भएको ठाउँ पनि हुनुपर्छ अन्यथा गराउनु हुँदैन किनकि ती कहिलेकहीँ औषधी प्रयोग गरेपछि पनि विशेष उपायहरू अपनाउनुपर्ने अवस्था आउनसक्छ। गर्भपतनका विभिन्न उपायहरूबारे जान्न पृष्ठ नं. २४४ हेर्नुहोस्।

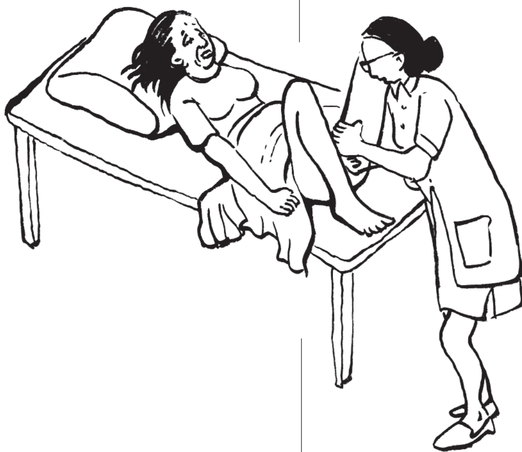
➤ गर्भपतन गराउनुभन्दा अघिल्लो दिनदेखि झोल कुरा वा पानी धेरै पिउनु जाती हुन्छ। यसले चाँडो तङ्ग्रिन सक्ने बनाउँछ।



यदि कुनै स्वास्थ्य संस्थामा गर्भपतन गराउन जानुहुन्छ भने त्यहाँ तपाईंले सद्व्यवहार र स्वागत पाउनुपर्छ। साथै तपाईंलाई सल्लाह दिने व्यक्तिले सही उपाय, प्रक्रिया एवं सम्भावित खतराबारे बताएको हुनुपर्छ।

गर्भपतन गराउँदा तल लेखिएका कुराहरू पाउनुभएन भने वा त्यसभन्दा फरक पाउनुभयो भने त्यो गर्भपतन असुरक्षित हुनसक्छ :

- गर्भपतन गराउने प्राविधिक (व्यक्ति) ले पछिल्लो पटकको महिनावारी कहिले भएको थियो साथै कुनै संक्रामक यौनरोग छ/छैन भनी नसोधेमा।
- स्वास्थ्यकर्मीले परीक्षणका सन्दर्भमा पेटमा भ्रूणको आकार थाहा पाउन पेट तथा योनी परीक्षण नगरेमा।



- मेसिनले तान्ने वा खुर्कने जुनसुकै तरिका अपनाए पनि गर्भपतन गर्दा पहिले एकदम दुख्छ तर एकछिनपछि नै दुखाइ कम नभएमा।
- गर्भपतनको कार्य सकिएपछि गुप्ताङ्ग राम्ररी सफा गरिएको छैन भने साथै कुनै समस्या आइपर्छ कि भनी हेर्न एक घण्टा त्यहीँ आराम गर्न नलगाएमा।
- गर्भपतनपश्चात् आइपर्न सक्ने समस्या तथा यसबाट जोगिन सम्पर्क राख्नुपर्ने व्यक्तिबारे जानकारी तपाईंलाई नदिएमा।

यसका अतिरिक्त परिवार नियोजनको कुन तरिका अपनाउनु उपयुक्त हुने हो भन्नेबारे तपाईंलाई बताइनुपर्छ र तपाईंले पनि लगत्तैदेखि यसको पालना गर्नुपर्छ। साथै १–२ हप्तापछि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण गराउन स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जानुपर्ने हुन्छ।

सुरक्षित गर्भपतन गराउँदा के हुनुपर्छ ?

गर्भपतन गराइसकेपछि गर्भवती हुँदा देखिने चिह्नहरू जस्तै वाकवाकी लाग्ने, स्तनमा असजिलो महसुस हुनेजस्ता कुराहरू एक-दुई दिनभित्र हट्छन् । यदि हराएन भने गर्भ राम्रोसँग नखसेको हुनसक्छ । **यस्तो हुनु खतराजनक कुरा हो । तसर्थ, तुरुन्त सिपालु स्वास्थ्यकर्मी कहाँ जानुपर्छ ।**

गर्भपतन गराइसकेपछि थाकेको जस्तो तथा पेट दुखेको महसुस हुनसक्छ । साथै करिब दुई हप्तासम्म रगत बगिरहने हुन पनि सक्छ तर दोस्रो दिनदेखि बगेको रगत महिनावारी हुँदा सामान्यतया बग्ने भन्दा बढी हुँदैन । ४–६ महिना पुगिसकेको गर्भको पतन गराएको हो भने रगत धेरै दिनसम्म बग्न सक्छ ।

गर्भपतन गराउनुअघि अरूसँग यसबारे कुराकानी, सरसल्लाह गरिएको छैन भने आफूले विश्वास गर्न सकिने मान्छेसँग कुरा गर्नुहोस् । यसो गर्नुभएमा मन हलुका हुनेछ ।

➤ *प्रायः गर्भपतन गराएको ४–६ हप्तापछि महिनावारी हुन्छ तर त्यही बीचमा गर्भवती हुन सक्ने भएकोले परिवार नियोजनबारे जानकारी लिनुपर्छ ।*

गर्भपतनपछि आफ्नो स्याहार कसरी गर्ने ?

- कुनै संक्रमण नहोस् भनी गर्भपतन गराएकै दिनदेखि १ सय मिलिग्रामको डोक्सिसाइक्लिन (Doxycycline) औषधि दिनमा दुईपटक पाँच दिनसम्म खानुपर्छ । यदि दूध चुसाउने आमाले यो खानु हुँदैन त्यसको सट्टा ५ सय मिलिग्राम एमोक्सिसिलिन (Amoxicillin) औषधि दिनमा तीन पटकका दरले पाँच दिनसम्म खानुपर्छ ।
- रगत बग्न बन्द भएको दुई दिनसम्म यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन साथै अन्य कुनै कुरा पनि योनीभित्र राख्नु हुँदैन ।
- यदि पेट दुख्ने, सूल हुनेजस्ता समस्या देखापरेमा आराम गर्नुपर्छ साथै तातोपानीको बोतलले पेट सेकाउनुपर्छ । साथै प्यारासिटामोल वा आइब्रुप्रोफेनजस्ता औषधि खानुपर्छ ।
- दुखाइ तथा रगत बग्न रोक्न पेटको तल्लो भाग मालिस गर्नु फाइदाजनक हुन्छ । यसो गर्दा पाठेघर खुम्चिन्छ र रगत बग्न कम हुन्छ ।
- झोल कुरा प्रशस्त पिएमा चाँडो तङ्ग्रिइन्छ ।
- सामान्य अवस्थामा फर्केको महसुस भएपछि नियमित कामकाज गर्नु हुन्छ । प्रायः एक दुई दिनभित्र नै सामान्य अवस्थामा फर्केको महसुस गर्नुहुन्छ ।



गर्भपतनपछि नै परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुपर्छ किनकि फेरि महिनावारी नहुँदै पनि गर्भवती हुन सकिन्छ ।

केही खतरनाक चिह्नहरू

यदि तलका कुनै पनि चिह्न देखिएमा डाक्टरसँग सम्पर्क राख्नुपर्छ :

- योनीबाट धेरै रगत बगेमा (हेर्नुहोस् पेज २५१)
- ज्वरो आएमा (हेर्नुहोस् संक्रमण पेज २५५)
- बेस्सरी पेट दुखेमा (हेर्नुहोस्, आन्तरिक चोट पेज नं. २५८ र संक्रमण पेज २५५)
- मूर्छा परेमा तथा होस हराउने भएमा २५४,
- योनीबाट नराम्रो गन्ध भएको पानी बगेमा (संक्रमण पेज २५५)

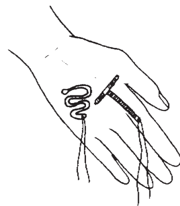
गर्भपतनपछि परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग

➤ *भर्खरै गर्भपतन गराएकी महिलालाई फेरि तुरुन्तै गर्भवती हुने चाहना हुँदैन। त्यसैले उसलाई गर्भ निरोधका साधन र यो कहाँ पाइन्छ भनी जानकारी दिनुपर्छ।*

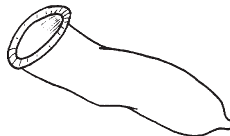
➤ *परिवार नियोजनका साधनबारे विस्तृत जानकारी लिन परिवार नियोजन भन्ने पाठ हेर्नुहोस्।*

गर्भपतन गराएको दुई हप्तापछि नै फेरि गर्भ रहन सक्छ, त्यसैले परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गर्न थालिहाल्नुपर्छ। धेरै किसिमका यस्ता साधनहरू पाइने हुँदा कुन आफूलाई उपयुक्त लाग्छ, त्यो प्रयोग गर्नुपर्छ।

- **पिल–** यो खाने चक्की हो। गर्भपतन गराएको दिनदेखि खान सकिन्छ तर एक हप्ताभन्दा बढी ढिलो गरेमा खान सुरु गर्नु हुँदैन।

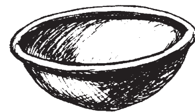


- **लूप (पाठेघरभित्र राख्ने साधन)–** कुनै संक्रमण छैन भने तालिम प्राप्त सिपालु मान्छेले यो साधन पाठेघरभित्र राखिदिएमा यसले कुनै हानि गर्दैन। यो गर्भपतन गरेकै बेला राखिहाल्नुपर्छ।
- **सुई–** गर्भ निरोध गराउने सुई गर्भपतन गराएकै दिनमा वा एक हप्ताभित्र लिनुपर्छ।
- **नरप्लान्ट** (Implants)– गर्भपतन गराउनुअघिदेखि एक हप्तापछिसम्ममा यो राखिसक्नुपर्छ।
- **महिलाका लागि बन्ध्याकरण–** यदि गर्भ ३ महिनाभन्दा कमको छ भने गर्भपतन गरी यो उपाय सँगसँगै गर्न सकिन्छ वा गर्भपतन पछि तुरुन्तै गर्नु वेस हुन्छ। सन्तानको रहर पुगिसकेकाले गम्भीरतापूर्वक विचार गरी छ र स्थायी साधन अपनाउने निर्णय गर्नुपर्छ किनकि यो गरेपछि बच्चाहरू जन्मदैनन्।
- **पुरुषको बन्ध्याकरण–** पुरुषका लागि गरिने यो स्थायी बन्ध्याकरण गर्न पनि राम्रोसँग विचार गरेर निर्णयमा पुग्नुपर्छ।



- **कन्डम–** गर्भपतनपछि पुनः गर्भ रहने सम्भावना रोक्न यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषले कन्डम प्रयोग गर्नु पर्दछ। यसले यौन प्रसारित संक्रमण तथा एचआइभीको रोकथाम गर्छ।
- **शुक्रकीटनाशक औषधि–** यो औषधि प्रयोग गरेर पनि गर्भ रहनबाट रोक्न सकिन्छ। यो यौन सम्पर्क गरिसकेपछि प्रयोग गरिने औषधि हो। यसले गनोरिया तथा क्लेमाइडियाजस्ता यौनजन्यरोगहरू सर्नबाट केही हदसम्म रोक्छ।





- **डाइफ्राम** (Diaphragm) : यदि पाठेघरको मुखमा घाउ छैन भने यो लगाउने र शुक्रकीट-नाशक औषधिको पनि प्रयोग गर्ने हो भने गर्भ रहनबाट रोक्न सकिने मात्र होइन गनोरिया तथा क्लेमाइडियाजस्ता रोग सर्नबाट बच्न सकिन्छ।
- **प्राकृतिक उपाय (म्युकस र दिन गन्ने विधि)–** यो उपाय त्यति प्रभावकारी नहुनसक्छ किनकि नियमित रूपमा महिनावारी नहुँदासम्म यसको प्रयोग गर्न सकिँदैन।



गर्भपतनका जटिलताहरू

गर्भपतन गराएकी महिलालाई कुनै पनि खतराका लक्षणहरू (पृष्ठ २४९ हेर्नुहोस्) देखापरेमा **तुरुन्त चिकित्सकको सहयोगको आवश्यकता पर्छ ।** त्यसैले उनलाई आवश्यक सेवा उपलब्ध पर्नसक्ने हुन्छ । उनलाई तुरुन्तै स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा पुऱ्याइनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा उनको पाठेघरमा रहेका कुरालाई तान्ने वा खुर्किने प्रविधि प्रयोग गरेर सफा गर्नुपर्ने हुन्छ । यस पाठको यसपछिका पृष्ठहरूमा चिकित्सकको सेवा उपलब्ध हुन नसक्दा के गर्नु वेस हुन्छ भनी जानकारी दिन खोजिएको छ ।

➤ गर्भपतनबाट भएका जटिलताको चाँडो उपचार गर्नाले बाँझोपन तथा मृत्युबाट जोगिन सकिन्छ । यदि गर्भपतनपछि कुनै समस्या वा समस्याका लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क गरिहाल्नुपर्छ । **ढिलो गर्नु हुँदैन ।**

योनीबाट धेरै रगत बगेमा



गर्भपतनपछि देखापर्न सक्ने एक प्रमुख समस्या हो– अत्यधिक रूपमा रगत बग्नु । यसरी रगत बग्नुको कारण गर्भका टुक्राहरु पाठेघरमा अडेकर रहनु हो । पाठेघर बन्द हुनका लागि आफै खुम्चन सक्दैन र रक्तस्राव भइरहन्छ । यस्तो अवस्थालाई अपूर्ण गर्भपतन भनिन्छ । यदि गर्भका टुक्रहरु निकालेमा रगत बग्न रोकिन्छ । कहिलेकहीँ पाठेघरको मुख च्यातिएर घाउ भएमा पनि रगत बग्ने समस्या देखापर्छ, यस्तो भएमा च्यातिएको घाउ सिलाएर उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यदि लगाएको प्याड वा अन्य कपडालाई आधा घण्टाभित्र एकै पटक रगतले ल्याफ्राक्कै भिजायो भने धेरै रगत बगेको मान्नुपर्छ । थोरै मात्रामा तर निरन्तर रूपमा लामो समयसम्म रगत बगेमा पनि खतरा नै मान्नुपर्छ । यसो भएमा महिलाको शरीरबाट ज्यानलाई नै खतरा हुने गरी धेरै रगत बग्दछ । यदि चिकित्सकको सहयोग तुरुन्त उपलब्ध हुन सकेन भने रगत बग्न रोक्ने उपाय गरिहाल्नुपर्छ ।

रगत रोक्नका लागि

यदि महिलाको धेरै रगत बगिरहेको छ भने रोक्ने उपायका रूपमा पाठेघरलाई खुम्च्याउनुपर्छ । सोका लागि पेटमा मालिस गर्नुहोस्

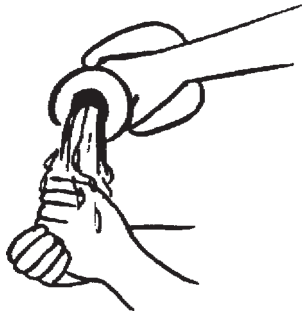
भ्रुणका टुक्रा राम्रोसँग निखेको छैन भने दिसा गर्दा वा बच्चा पाउँदाझैं गरेर कन्ने गरेमा पनि निस्कन सक्छ । यसो गर्दा रगत बग्न कम भए पनि **सकेसम्म चाँडो चिकित्सकसँग सम्पर्क राख्नुपर्छ** किनकि पाठेघर पुनः राम्रोसँग सफा गर्नुपर्ने हुन्छ ।



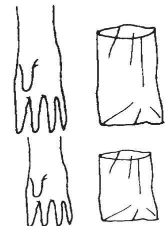
धेरै रगत बगेमा आवश्यक पर्ने आपतकालीन सहयोग

स्वास्थ्यकर्मी वा अन्य तालिम प्राप्त व्यक्तिले अत्यधिक रगत बग्दा सो रोक्नका लागि निम्नलिखित काम गर्नुपर्ने हुन्छ।

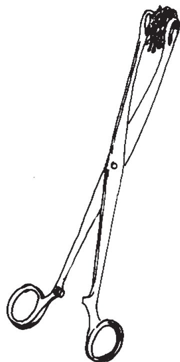
बिर्सनै नहुने कुरा : *यतिखेर पाठेघरको मुख खुलेको हुने हुँदा कुनै पनि वस्तु योनीभित्र राख्नु खतराजनक हुन्छ किनकि यसले संक्रमण गराउन सक्छ। ज्यान नै खतरामा पर्नसक्ने गरेर रगत बगेको छ भने मात्र यसो गर्नुपर्छ। कति रगत बगेमा ज्यानलाई नै खतरा हुन्छ भनी थाहा पाउन यो भन्दाअघिको पृष्ठ हेर्नुहोस्।*



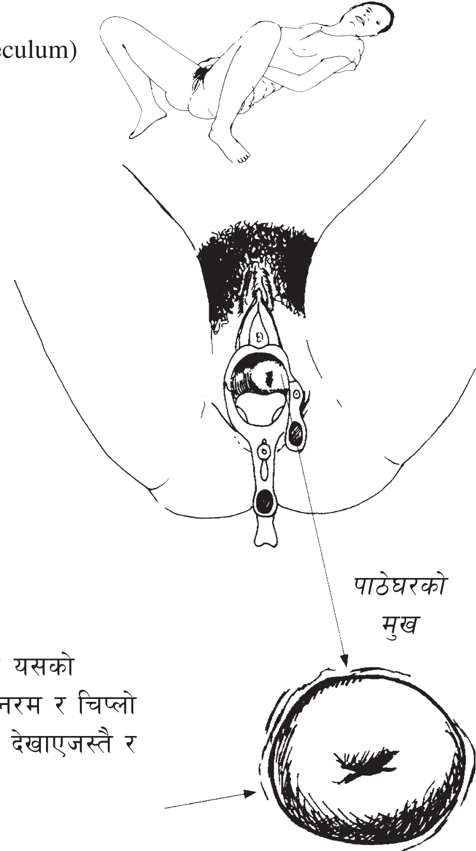
१. आफ्नो हात र महिलाको यौनाङ्गको बाहिरी भाग साबुन पानीले धुनुहोस्।
२. स्वास्थ्यकर्मीले हातमा सफा र किटाणुरहित पन्जा वा प्लास्टिक लगाउनुहोस्। **यसरी पन्जा लगाएपछि सो हातले अन्यत्र कतै नछोइ योनीभित्र पसाउनुहोस्।**



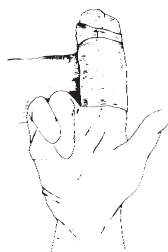
३. यसो गर्नुअघि महिलालाई उत्तानो परेर सुत्न र खुट्टा फट्टाउन लगाउनुहोस्।
४. यदि तपाईंसँग स्पेकुलम (Speculum) भन्ने औजार **छ भने** त्यसको प्रयोग गरेर पाठेघरको मुख हेर्नुहोस्। यदि भित्र रगत जमेको वा मासुको डल्लो रहेको देखिएमा फोरसेप (forcep) वा अरू त्यस्तै औजारले त्यसलाई हटाउनुपर्छ।
५. यदि स्पेकुलम (Speculum) **छैन भने** बिस्तारै पहिले एउटा अनि पछि दुई वटा औंला योनीभित्र छिराउनुहोस्।
६. औंलाले पाठेघरको मुख छाम्नुहोस्। पाठेघरको मुख यसको वरिपरिको भागभन्दा अलि नरम र चिप्लो हुन्छ। हेर्दाखेरि यस **चित्रमा** देखाएजस्तै र यत्रै आकारको हुन्छ।



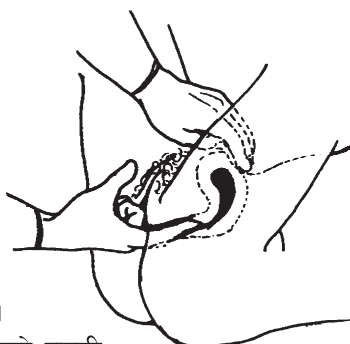
पाठेघरको मुखमा रहेको वस्तु झिक्न राम्रोसँग उमालेर किटाणुरहित पारेका औजार मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।



७. औंलालाई पाठेघरको मुखभित्र बिस्तारै घुमाउनुहोस् र त्यहाँ भ्रूणका टुक्राहरू अड्किएका छन् कि छाम्नुहोस् । यी टुक्राहरू छाम्दा डल्लाजस्तै लाग्छन् । तिनीहरूलाई बिस्तारै निकाल्नुहोस् । यो चिप्लो भएको कारणले निकाल्न नसकिएमा औंलामा किटाणुरहित कपडा बाँधेर निकाल्ने कोसिस गर्नुपर्छ ।



८. यसरी पाठेघरमा रहेका टुक्राहरू निकालिसकेपछि पुनः दुईवटा औंला भित्र राख्ने र अर्को हातले तल्लो पेटलाई बाहिरपट्टि माड्ने गर्नुपर्छ । यसले गर्दा रगत बग्न रोकिन जान्छ । याद गर्नुहोस् : पाठेघर तपाईंको दुईवटा हातका बीचमा हुनुपर्छ ।



९. त्यसपछि महिलालाई इर्गोमेट्रिन (०.२ मिलिग्राम) को सुई दिनुपर्छ । यो सुई नितम्ब वा साँप्रामा दिनुपर्छ । त्यसपछि इर्गोमेट्रिनको ०.२ मिलिग्रामको चक्की वा ०.१ मिलिग्रामको सुई प्रत्येक ४ घण्टाको दरमा २४ घण्टासम्म दिँदै रहनुपर्छ ।

१०. बिरामी महिलालाई संक्रमणबाट जोगाउन एन्टिबायोटिक्स औषधि पनि दिनुपर्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठ २५५) किनकि यसबेला किटाणुको संक्रमण हुने सम्भावना अत्यन्तै धेरै हुन्छ ।

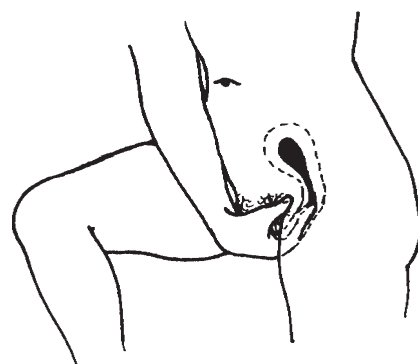
११. यसबेला महिला जागा छिन् भने उनलाई झोल कुरा पियाइरहनुपर्छ । बेहोस छिन् भने पछाडिको पृष्ठमा उल्लेख भएझैं गर्नुपर्छ ।

१२. यति गरिसकेपछि पनि बिरामीलाई अस्पताल लानुपर्छ । रगत रोकिए पनि अझै राम्रोसँग पाठेघर सफा गर्नुपर्छ । अझै पनि रगत बग्दैछ भने तल्लो पेट माड्दै नै गर्नुपर्छ ।



यदि कुनै स्वास्थ्यकर्मीको सेवा पाउन सक्नुभएन भने

यदि गर्भपतन गराइसकेपछि रगत बगिरहेको छ र तपाईंले पेज २५१ मा भनेजस्तै रगत रोक्ने उपाय गरिसक्नुभएको छ भने आफैंले भए पनि पाठेघरको मुखमा टाँसिएका कुरा बाहिर निकाल्नुपर्छ । यसो गर्नुपर्दा पहिले हात र यौनाङ्गको बाहिरी भाग साबुनपानीले सफा गर्नुपर्छ । अनि बसेर बच्चा जन्माउने बेलामा वा दिसा बस्ताझै कन्नुपर्छ । अनि माथि बुँदा नं. ६ र ७ मा उल्लेख भएझैं गर्नुपर्छ । अनि पेट माड्नुपर्छ । यति गरिसकेपछि पनि अनुभवी डाक्टरको सहयोग भने आवश्यक पर्छ ।



खतरा : **अति धेरै रगत बगेमा क्षेभ हुने अवस्था आउँछ, अन्ततः ज्यान नै जान पनि सक्छ। त्यसैले तुरुन्त अस्पताल लगिहाल्नुहोस्।**

क्षोभ

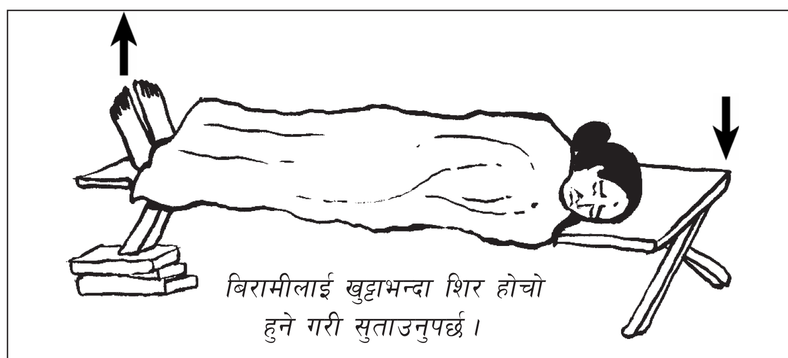
क्षोभ (Shock) भनेको धेरै रगत बगेका कारण ज्यानलाई नै खतरा हुने अवस्था हो। बाहिर रगत बगेको नदेखिने गरी भित्री रक्तस्रावको कारणले पनि क्षोभको अवस्था देखापर्न सक्छ।

लक्षणहरू :

- यस अवस्थामा नाडी छिटो छिटो चल्छ। नाडी प्रति मिनेट १ सय १० पटकभन्दा पनि बढी चल्छ।
- छाला फुस्रो हुनुका साथै चिसो चिटचिट पसिना आउँछ।
- आँखाको भित्री भागका साथै मुख तथा हत्केला पनि फुस्रो (रक्तबिहीन) देखिन्छ।
- सास बढ्छ, यो प्रतिमिनेट ३० पटकभन्दा बढी पुग्छ।
- भ्रम हुने वा बेहोस हुने हुन्छ।

बिरामी होसमै रहेको भए निम्नअनुसार उपचार गर्नुपर्छ :

- बिरामीलाई कम्बल वा अरू कपडा ओढाउनुपर्छ।
- पिउन सक्ने अवस्थामा बिरामी भएमा पानी वा झोलिलो कुरा पियाउनु पर्छ।
- शान्तसँग बसाउनुपर्छ।
- यदि जान्नुहुन्छ भने बिरामीलाई रगतको नसामा सलाइन दिनुपर्छ। जान्ने मान्छे कोही नभए गुदद्वारबाट भए पनि तरल पदार्थ दिनुपर्छ।

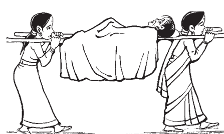


बिरामीलाई खुट्टाभन्दा शिर होचो हुने गरी सुताउनुपर्छ।

बिरामी बेहोस भएमा निम्नअनुसार उपचार गर्नुपर्छ :

- बिरामीलाई खुट्टाभन्दा शिर तलतिर पारी कोल्टो पारेर सुताउनुपर्छ।
- यदि सास फेर्न कठिन परेको छ भन्ने लागेमा बिरामीलाई जिब्रो औंलाले अगाडितिर ल्याइदिएर सास फेर्न सजिलो पार्नुपर्छ।
- **बान्ता भएमा तुरुन्तै मुख सफा गरिदिनुपर्छ** अनि शिर पनि एकातिर कोल्टो पारेको नै हुनुपर्छ। यसो गर्दा फोक्सोतिर कुनै अवाञ्छित कुरा जान पाउँदैन।
- बिरामी होसमा आएर केही खान सक्ने नहुँदासम्म मुखबाट केही दिनु हुँदैन।
- यदि जान्ने मान्छे कोही छ भने नसामा सिधा सलाइन दिनुपर्छ। जान्ने मान्छे कोही नभए मलद्वारबाट राखिने ल्फुड दिनुपर्छ।

स्वास्थ्यकर्मी आउला र उपचार गराउँला भनेर पर्खनु हुँदैन। बिरामीलाई अस्पताल लगिहाल्नुपर्छ। उनलाई तत्कालै उपचारको आवश्यकता पर्छ।



यातायात

संक्रमण

गर्भ पतन गराउँदा संक्रमण भएमा त्यो निकै खतरापूर्ण पनि हुनसक्छ। यदि संक्रमण गराउने जीवाणु पूरै रगतमा फैलिएमा संक्रमण ज्यादै गंभीर बन्न जान्छ। यस्तो संक्रमण तीन महिना पछिको गर्भको पतन गराएमा वा पाठेघरमा चोट पुग्न गएमा हुन्छ। रगतमा संक्रमण फैलिनु निकै खतराजनक हुन्छ र यसले क्षोभ (Shock) पनि गराउन सक्छ।

संक्रमणका कारणहरू :

- राम्रोसँग सफा नगरिएका हात तथा निर्मलीकृत (Sterile) नगरिएका पन्जा प्रयोग गरेमा वा अन्य वस्तु पाठेघरभित्र पसाइएको छ भने;
- गर्भ रहेका कुनै कुरा राम्रोसँग ननिखी संक्रमण भएमा;
- गर्भपतन गराउनेबेलामा महिलालाई संक्रमण भैरहेको थियो भने;
- गर्भपतन गराउने क्रममा पाठेघरमा चोट पुग्नगएको छ भने।

सामान्य संक्रमणका चिह्नहरू :

- सामान्य ज्वरो आउनु।
- पेटमा सामान्य दुखाइ हुनु।

यसको उपचार

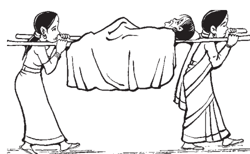
सामान्य संक्रमणलाई तुरुन्त नै उपचार गराइहाल्नुपर्छ। यसका लागि चाहिने औषधि तल लेखिएअनुसारका हुन्। विभिन्न किसिमका जीवाणुबाट संक्रमण हुनसक्ने हुँदा एकभन्दा बढी औषधि आवश्यक पर्ने हुन्छ। यदि तल लेखिएका औषधि उपलब्ध हुन नसकेमा वैकल्पिक औषधिका लागि यसै पुस्तकको हरिय पृष्ठ हेर्नुहोस्। पाठेघर संक्रमण भएकी दूध चुसाउने आमालाई बेफाइदा नगर्ने औषधिबारे पृष्ठ नं. ९७ हेर्नुहोस्।



गर्भपतनपछिका सामान्य संक्रमणको उपचार

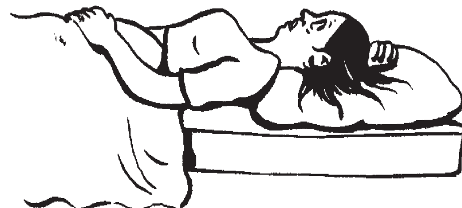
औषधि	मात्रा	कसरी खाने
एकैसाथ दुवै औषधि दिने		
एमोक्सिसिलिन	३ ग्राम	एकै पटकमा सबै औषधि खाने एक दिन मात्र
र		
डक्सिसाइक्लिन	१०० मिलिग्राम	दिनमा २ पटकका दरले १० दिनसम्म खाने।

नबिर्सौं : औषधि खाएको २ दिन (४८ घण्टापछि) पछि पनि ज्वरो आइरहे स्वास्थ्य केन्द्रमा जानुपर्छ।


यातायात

कडा संक्रमणका चिह्नहरू

- धेरै ज्वरो आउनु र जाडो महसुस हुनु ।
- कमजोर भएको वा थाकेको महसुस हुनु एवं मांसपेशीमा पीडा हुनु ।
- पेट सुन्निनु, कडा हुनु एवं दुख्नु ।
- योनीबाट नराम्रो गन्ध भएको पदार्थ बग्नु ।



उपचार

- **बिरामीलाई तुरुन्तै अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्र लगिहाल्नुपर्छ ।**
- बिरामीलाई अस्पताल लैजाँदै हुनुहुन्छ भने पनि तलको औषधि ख्वाइहाल्नुपर्छ । (बिरामी होसमा भएमा) । औषधिसँग प्रशस्त पानी पनि पिउन दिनुपर्छ ।

गर्भपतनको कारण संक्रमण हुँदा दिइने औषधिहरु

खाने औषधिहरु		
औषधि	**मात्रा**	**कसरी खाने**
एकैसाथ ३ वटा औषधि दिने		
सेफिक्सिम	४०० मिग्रा	एकै पटकमा सबै खाने एक दिन मात्र
र		
डक्सिसाइक्लिन (स्तनपान गराउने महिलाले खानु हुदैन)	१०० मिलिग्राम	दिनमा २ पटकका दरले १४ दिनसम्म खाने
र		
मेट्रोनिडाजोल	४०० देखि ५०० मिलिग्राम	दिनमा ३ पटकका दरले १४ दिन खाने ।
महत्वपूर्ण : औषधिहरुको पहिलो मात्रा खाएको २४ घण्टासम्ममा सुधार आएन भने तुरुन्तै अस्पताले जानु आवश्यक छ।		

यदि बिरामीले मुखबाट औषधि खान नसक्ने अवस्था छ र कसैले मासुमा वा रगतको नसामा सुई दिन जानेको छ भने यसपछिको पृष्ठमा उल्लेख भएको औषधि दिनुपर्छ । **बिरामीलाई औषधि दिए पनि चिकित्सकको सल्लाहका लागि जतिसक्दो छिटो अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लानुपर्छ ।**

धनुष्टङ्कार

महिलालाई गर्भपतनपछि संक्रमण भएको वा चोट लागेर रगत बगेको अवस्थामा फोहोर औजार पाठेघरभित्र लगाएमा त्यसले धनुष्टङ्कार हुनसक्छ । त्यसैले गर्भपतन गराउनेबित्तिकै टिटानस टक्स्वाइडको खोप (T.T.) दिनुपर्छ ।



सुई औषधिहरू

तल दिइएका औषधिहरु सबैजसो नशा वा मांशपेशीबाट दिइन्छन् । तल ३ वटा बाकसमा औषधिहरु उल्लेख गरिएका छन् । यदि सुई औषधि प्रयोग गर्नु परेका ती मध्ये कुनै एउटा बाकसमा उल्लेख गरिएका सबै औाषधिहरु प्रयोग गर्नु पर्छ । कुन बाकसका औषधिहरु छान्ने भन्ने कुरा आफ्नो स्थानमा कुन औाषधिहरु सो छान्नु पर्छ तर यसको प्रयोग प्रभावकारी रुपमा गर्नु पर्छ ।

महत्वपूर्ण *: ज्वरो निको भएको ४८ घण्टापछिसम्म नसामा वा मासुमा सुईबाट यी औषधिहरु दिइराख्नुपर्छ । त्यसपछि १४ दिनसम्म खाने औषधिहरु दिनु पर्छ (पृष्ठ २५६ हेर्नुहोस्) । यदि औषधि प्रयोग गरिएको २४ घण्टाभित्रमा स्वास्थ्य सुधार भएन भने तत्कालै अस्पताल लग्नुहोस् ।*

औषधि	मात्रा	कसरी र कति पटक दिने
एकै साथ तीनवटा औषधि दिने		
सेफ्ट्राइक्सोन	२५० मिग्रा	मांशपेशीमा एक पटकमात्र दिने
डक्सिसाइक्लिन (स्तनापान गराउनेलाई नदिने)	१०० मिलिग्राम	दिनमा २ पटक नसामा दिने वा खाने
मेट्रोनिडाजोल	४०० देखि ५०० मिग्रा	दिनमा ३ पटक नसामा दिने वा खाने
वा		
तीन वटा नै दिने		
एम्पिसिलिन	पहिलो मात्रा २ ग्राम त्यसपछिको मात्रा १ ग्राम	मांशपेशी वा नशाबाट दिनमा ४ पटक
जेन्टामाइसिन	पहिलो मात्रा ८० मिग्रा त्यसपछिको मात्रा ६० मिग्रा	मांशपेशी वा नशाबाट दिनमा ३ पटक
म ट्रोनिडाजोल	४०० देखि ५०० मिग्रा	दिनमा ३ पटक नसामा दिने वा खाने ।
वा		
दुई वटा नै दिने		
क्लिान्डामाइसिन	९०० मिग्रा	नशाबाट दिनमा ३ पटक
जेन्टामाइसिन	पहिलो मात्रा ८० मिग्रा त्यसपछिको मात्रा ६० मिग्रा	मांशपेशी वा नशाबाट दिनमा ३ पटक



मूर्च्छा पर्नु

गर्भपतनपछि महिला मूर्च्छा परिन् भने त्यसको कारण अत्यधिक रगत बग्नु, भित्री अङ्गमा चोट पुग्नु वा कडा संक्रमण लाग्नुजस्ता कुरा हुन सक्छन्। क्षोभ भएको (Shock) कारणले यसो भएको भए माथि उल्लेख गरेका उपाय अपनाउनुपर्छ। यदि महिला बेहोस भइन् तर केही छिनपछि ब्युँझिन् र क्षोभ भएको लक्षण छैन भने प्रशस्त तरल पदार्थ खुवाउनुपर्छ साथै चनाखो भई उनको अवस्थामा निगरानी राख्नुपर्छ।

जिउको भित्री अङ्गमा चोट पुग्नु (आन्तरिक चोट)

गर्भपतन गराउन प्रयोग गरिने तिखो वा धारिलो हतियारले पाठेघरका साथै डिम्बनली, डिम्बाशय, आन्द्रा तथा मूत्राशयजस्ता अङ्गमा छेड्न, घोच्न गएमा ती अङ्गमा चोट पुग्न जान्छ। यस किसिमको चोट पुगेमा बाहिर रगत नबगे पनि भित्रभित्रै गम्भीर किसिमले रक्तस्राव भएको हुनसक्छ।

लक्षणहरू :

तल लेखिएका मध्ये कुनै एक वा सोभन्दा बढी लक्षण देखिन सक्छन् :

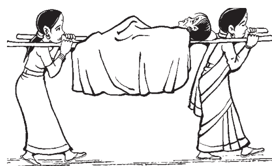


पेटको आवाज थाहा पाउन २ मिनेट पेटमा कान राखेर सुन्नुपर्छ।

- बिरामीको पेट छाम्दाखेरि एकदम कडा हुन्छ र पेटमा सुन्दा कुनै आवाज आउँदैन।
- पेट असाध्य दुख्छ, सुल हुन्छ।
- ज्वरो आउँछ।
- वाकवाकी लाग्ने, वान्ता आउने हुन्छ।
- एक वा दुवै कुममा पीडा हुन्छ।

उपचार :

- बिरामी महिलालाई तुरुन्त अस्पताल वा सिपालु शल्य चिकित्सककहाँ पुऱ्याउनुपर्छ। चिकित्सकले **घाउलाई तुरुन्त सन्चो नपारेमा** कडा संक्रमण हुने, क्षोभ हुने तथा मृत्यु हुने सम्भावना हुन्छ।
- बिरामीलाई यस्तो भएमा १२ घण्टासम्म मुखबाट पानीसमेत पनि दिनु हुँदैन। १२ घण्टापछि पनि दिनुपर्ने भएमा चम्चाबाट पिउन दिने वा कपडालाई पानीले भिजाइ चुस्न दिनुपर्छ।
- क्षोभका लक्षणहरू देखापरेका छन् भने त्यहीअनुसार उपचार गर्नुपर्छ (पृष्ठ २५४)।
- बिरामीलाई कडा संक्रमणको उपचार तथा रोकथाम गर्न सुईबाट औषधि दिनुपर्छ। उपलब्ध हुनसक्छ भने टिटानस टक्स्वाइडको सुई पनि दिनुपर्छ।

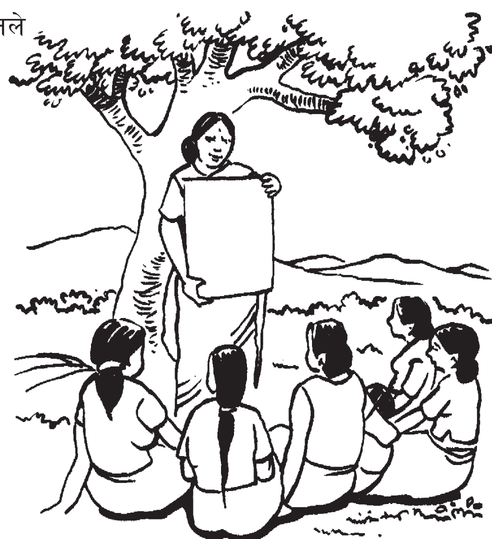


यातायात

असुरक्षित गर्भपतनबाट बच्ने उपाय

गर्भपतनका कारणले हुने समस्या तथा मृत्युबाट महिलालाई बचाउन कुनै पनि महिला वा महिलाको समूहले निम्न कार्यहरू गर्न सक्छन् :

- गर्भपतन रोक्न पुरुष, महिला तथा समुदयालाई परिवार नियोजनका साधनबारे जानकारी दिनुपर्छ। तपाईं त्यसै समुदायको हुनुहुन्छ र सहयोग गर्न चाहनु हुन्छ भने परिवार नियोजनबारे जानकारी लिई नजानेकालाई सिकाउन सक्नु हुन्छ।
- महिला तथा किशोरीहरूलाई असुरक्षित गर्भपतनबाट हुने खतराबारे जानकारी दिनुपर्छ।
- गाउँमै बसेर गर्भपतन गराउँदै आइरहेका व्यक्तिलाई भेटेर तिनले सुरक्षित तबरले यो काम गराइरहेका छन्/छैनन् जानकारी लिई यदि कमी-कमजोरी छ भने सुधार्न लगाउनुपर्छ।
- गर्भपतनका जटिलताहरूबारे जानकारी लिई कुन अवस्थामा कस्तो उपाय अवलम्बन गर्ने भन्नेबारे जानकारी लिनुपर्छ। जटिलता देखिएमा उपचारका लागि कहाँ सम्पर्क राख्ने भन्ने सम्बन्धमा थाहा पाउनु निकै लाभप्रद हुन्छ।
- आकस्मिक रूपमा कसैलाई अस्पताल वा क्लिनिक स्ट्रेचर वा इमर्जेन्सी मोटर तयारी राख्नु राम्रो हुन्छ। आपत्कालका लागि स्वयंसेवक तयार गरी तथा बहानका लागि इन्धन सुरक्षित गरेर राख्नु मौकामा ज्यान बचाउन निकै सहयोगी हुनसक्छ।
- गाउँको क्लिनिक वा औषधि पसलमा गर्भपतनपछि आउन सक्ने जटिलताको उपचार गर्न आवश्यक पर्ने औषधि राख्नु पनि निकै उपयोगी हुन्छ।



परिवार नियोजनका बारेमा दिइएको जानकारीले गर्भपतन गराउनुपर्ने अवस्था नै आउनबाट रोक्न सकिन्छ।

तपाईं स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ भने निम्न सुझावउपर पनि ध्यान दिनुहोस् :

- तानेर गर्भपतन गराउने तरिका (aspiratious) जान्नुभएको छैन भने सिक्ने प्रयास गर्नुहोस् ताकि समस्या प्रयोग आइपर्दा गर्न सकियोस्। जानेको मानिसले तपाईंलाई सिकाउन सक्छन्। राम्रोसँग जान्ने नहुँदासम्म र उपयुक्त औजार नपाउँदासम्म गर्भपतन गराउने तथा समस्या समाधानका लागि गरिने उपाय गर्न तत्पर नहुनुहोस्।
- समुदायमा रहेका अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा सर्वसाधारण मानिसहरूलाई गर्भपतनको समस्याबारे जानकारी दिनुहोस् र छलफल गर्नुहोस्। कुनै ठाउँमा गर्भपतन अवैध मानिएपनि गर्भपतन गराइसकेपछि सिर्जना हुने जटिलताको उपचार गराउनु पर्छ किनकि उपचार नपाएमा बिरामी महिलाको ज्यान नै जान सक्छ।

➤ गर्भपतन गराएकी महिलालाई आफ्नो कुनै समस्या छ भने लुकाउन होइन, बताउन प्रेरित गर्नुपर्छ।

सहयोगको आवश्यक परेको व्यक्तिलाई सहानुभूतिपूर्वक व्यवहार गर्नुहोस्

धेरैजसो महिलाहरूले गर्भपतन गराइसकेपछि पाउनुपर्ने उपचार पाउँदैनन् वा पाए पनि उनीहरूप्रति राम्रो व्यवहार गरिँदैन। उनीहरूले लाज मान्नुपर्ने वा सजायको भागी हुनुपर्ने जस्तो व्यवहार गरिन्छ। यस्तो गर्नु उचित होइन किनकि अनिच्छापूर्वक गर्भपतन गराउनुपर्ने स्थिति जोसुकैलाई पनि आउन सक्छ, तपाईंलाई नै यस्तो स्थितिको सामना गर्नुपर्ने अवस्था आउँदैन भन्न सकिन्न। यसैले गर्भपतन गराएकी महिलाले ठीक गरिनन् भन्ने दृष्टिकोणबाट होइन, सहानुभूति राखेर व्यवहार गर्नुपर्छ। यस्तो स्थिति आफैँमाथि वा आफ्नो छोरीमाथि पनि पर्न सक्ने ठानेर व्यवहार गर्नुपर्छ।

भाग– १६

यस भागमा

यस अध्यायको प्रयोग कसरी गर्ने ?

यस अध्यायले अति प्रचलित यौन प्रसारित संक्रमणहरुको वर्णन गर्छ र तिनीहरुका उपचार तथा रोकथाम गर्नेबारे व्याख्या गर्दछ । यस अध्यायले जननेन्द्रियको यौन प्रसारित बाहेकका अन्य संक्रमणहरूका बारे पनि वर्णन गर्दछ ।

यस अध्यायमा विभिन्न खाले यौन प्रसारित संक्रमणहरुको उपचारका लागि प्रयोग गरिने औषधिहरूका बारेमा पनि सुझावहरु छन् । ती औषधिहरू सुरक्षित रूपमा कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने जान्नका लागि **'महिलाको स्वास्थ्यमा औषधिको प्रयोग'** भन्ने अध्याय पृष्ठ नं. ४४७ पढ्नुहोस् ।

यौन प्रसारित संक्रमण तथा जननेन्द्रियका अन्य संक्रमणहरू



यौन प्रसारित संक्रमणहरु यौनसम्पर्क राखेकाबेला एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने संक्रमणहरु हुन् । यो कुनै पनि प्रकारको यौनक्रियाबाट सर्न सक्छ । यो लिङ्गबाट योनीमा गर्ने यौनक्रिया वा लिङ्गबाट गुदद्वारमा गर्ने मैथुन क्रिया वा मुखमा लिङ्ग राखेर वा मुखमा योनी राखेर गरिने यौनक्रियाबाट पनि हुनसक्छ । कहिलेकहि लिङ्ग अथवा योनीलाई अरू व्यक्तिको संक्रमित जननेन्द्रियमा दल्नाले मात्र पनि यौन प्रसारित संक्रमणहरु हुनसक्छन् । यौन प्रसारित संक्रमणहरु गर्भवती महिलाबाट नवजात शिशु जन्मनुभन्दा पहिले नै वा जन्मने बेलामा पनि सर्नसक्छ । यौन संक्रमणले एचआइभी संक्रमण हुने सम्भावना बढाउँछ ।

यौन प्रसारित संक्रमणहरुको समयमै उपचार गरिएन भने निम्नलिखित समस्याहरू हुन सक्छन् :

- पुरुष तथा महिला या दुवैमा बाँझोपन हुनु,
- बच्चाहरू समयभन्दा पहिले जन्मनु, धेरै सानो जन्मनु अथवा अन्धो जन्मनु,
- डिम्बवाहिनी नलीमा (पाठेघर बाहिर) गर्भ रहनु,
- कडा रोगको संक्रमण अथवा एड्स भएर मृत्यु हुनु,
- तल्लो पेट दुखिरहनु,
- पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुनु ।

➤ यौनप्रसारित संक्रमणहरु लागेका दम्पतीले चाँडोभन्दा चाँडो उपचार गरेमा धेरै गम्भीर समस्याबाट बच्न सक्छन् ।

➤ यस अध्यायले यौन प्रसारित संक्रमणहरु बाहेक जननेन्द्रियका अन्य समस्याहरूका बारेमा उपचार गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।

महिलाका लागि यौन प्रसारित संक्रमणहरू किन गम्भीर समस्याहरू हुन् ?

➤ यौनप्रसारित संक्रमणहरु लागेका प्रायजसो महिलामा यसका चिह्नहरू देखापर्दैनन् ।

महिला र पुरुष दुवैलाई यौन संक्रमण लाग्न सक्छ तर **महिलाबाट पुरुषमा भन्दा पुरुषबाट महिलामा यो सजिलै सर्छ ।** किनकि यौनक्रियाका समयमा पुरुषको लिङ्ग महिलाको शरीरको भित्री भागमा (जस्तै, योनी, मुख वा गुदद्वार) मा प्रवेश गर्दछ । कन्डम प्रयोग नगरी यौनक्रिया गरिएमा पुरुषको वीर्यसँगै रोगका किटाणु र जीवाणुहरू पनि महिलाको शरीरभित्र प्रवेश गर्छन् र जीवाणुहरू महिलाहरूको पाठेघर, डिम्बबाहिनी नली र डिम्बाशयमा संक्रमण हुने ठूलो सम्भावना उत्पन्न हुन्छ । महिलाको जनेन्द्रीयमा घाउ छ भने वा योनीमा संक्रमणको कारणले चरचराईरहेको छ भने, यस्तो अवस्थामा एचआइभी सजिलै सर्ने अवस्था हुन्छ ।

धेरैजसो यौनप्रसारित संक्रमणहरू महिलाहरूका शरीरका भित्री अङ्गमा हुने भएकाले यसका लक्षणहरू पुरुषहरूमा भन्दा महिलामा पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ । त्यसैले प्रायगरी महिलाका जननेन्द्रियमा जीवाणु संक्रमण भएको छ भन्न कठिन हुन्छ- त्यसमा पनि कुन प्रकारको संक्रमण भएको छ भन्न झनै कठिन हुन्छ ।

किन धेरै महिलाहरूलाई यौन संक्रमण हुन्छ ?



महिलालाई यौन संक्रमणबाट सुरक्षित रहन कठिन हुन्छ । प्रायः महिलाले पुरुषको इच्छाअनुसार यौन सम्पर्क राख्नुपर्ने हुन्छ । उनलाई आफ्नो पतिले अर्की महिलासँग पनि यौन सम्पर्क राख्ने गर्छ या ऊ संक्रमित छ भने पनि थाहा हुँदैन । यदि पतिले अन्य संक्रमित महिलाहरूसँग यौन सम्बन्ध राखेको छ भने उसले आफ्नी पत्नीलाई पनि रोग सार्न सक्छ । **महिलाले आफ्ना पतिलाई कन्डमको प्रयोग गराउन कर गर्न नसक्ने अवस्था पनि हुनसक्छ ।** कन्डमको प्रयोग दुवै दम्पतीहरू सुरक्षित रहने राम्रो उपाय हो तर यसका लागि श्रीमान् इच्छुक हुनुपर्ने हुन्छ । (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. १९३ ।)

निम्न बमोजिमका एक वा त्यसभन्दा बढी चिह्नहरू देखिएमा यौन प्रसारित संक्रमण भएको हुनसक्छ, जस्तै :

- योनीबाट असामान्य वा दुर्गन्धित स्राव आउनु
- जनेन्द्रीय चिलचिलाइरहनु
- जनेन्द्रीय पीडा हुनु
- तल्लो पेट दुखिरहनु वा यौन सम्पर्क बेला पीडा हुनु
- जननेन्द्रियमा डावर, गाँठो वा घाउ हुनु ।



यौनस्वास्थ्य



यौन प्रसारित संक्रमणले पुरुषलाई पनि दुःख दिन्छ

यौन प्रसारित संक्रमणको उपचार गरिएन भने यसले पुरुषलाई पनि हानि पुऱ्याउन सक्छ, जस्तै :

- बाँझोपन हुनु
- यौनअङ्गमा पीडा भइरहनु
- एचआइभी संक्रमण हुनु ।

यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिम छ भन्ने कसरी थाहा पाउने ?

कुनै चिह्नहरू नदेखिए पनि निम्न अवस्थाहरु छन् भने जोखिम (यौन प्रसारित संक्रमण भएको) हुनसक्छ । जस्तै :



- जोडी मध्ये एकजनालाई यौन प्रसारित संक्रमणका चिह्नहरू देखिएमा । अर्को जोडीमा यसका कुनै लक्षणहरू नभए तापनि यौन प्रसारित संक्रमण सर्न सक्छ ।
- एकभन्दा बढी व्यक्तिहरूसित यौन सम्पर्क रहेको खण्डमा । जति बढी व्यक्तिहरूसँग यौन सम्पर्क हुन्छ । तीमध्ये कुनै एकबाट यौन प्रसारित संक्रमण सर्ने त्यति नै बढी सम्भावना हुन्छ ।
- नयाँ व्यक्तिहरूसँग यौन सम्पर्क राखेमा उक्त नयाँ व्यक्तिबाट यौनप्रसारित संक्रमण भएको अर्को व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राखेको व्यक्ति पनि सो संक्रमण सर्न सक्छ ।
- एकजना घरबाट टाढा रहेको अथवा अर्को कुनै महिलासँग पनि यौन सम्पर्क राख्ने गर्छ भने ऊ यौन प्रसारित संक्रमणबाट पीडित हुने बढी संभावना रहेको हुन्छ । त्यस्तो व्यक्तिले आफ्नो जोडीलाई पनि संक्रमण सार्न सक्छ ।

यौन प्रसारित संक्रमण भएमा के गर्ने ?

यदि यौन प्रसारित संक्रमणका चिह्नहरु भएका या यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिम भएका व्यक्तिले तुरुन्त उपचार शुरु गर्नु पर्छ । दुखको कुरा धेरै स्थानहरुमा यौन प्रसारित संक्रमणको परीक्षण उपलब्ध छैन र भएपनि महंगो छ र सधै सही सूचना पनि दिदैन । यसकारण

- **तुरुन्तै उपचार गर्नुहोस् ।** यस अध्यायमा वर्णन गरिएका चिह्नहरू देखिएमा उपचार विधिहरू अपनाउनु होस् ।

- **रोगले कडा नच्याप्दै उपचार सुरु गर्नुहोस् ।** उपचार चाँडो सुरु गरेमा पछि आइपर्ने गम्भीर समस्या र अरूलाई संक्रमण सार्न सक्ने सम्भावनाबाट बच्न सकिन्छ ।



- **परीक्षण उपलब्ध छ भने जांच गराउनुहोस् ।** यसो गर्दा अरु प्रकारका यौन प्रसारित छन् भने र चिह्नहरु नभएका अरु पनि थाहा पाउन सकिन्छ ।
- **यौनजोडीलाई पनि आफूसँगसँगै उपचार गर्न लगाउनुहोस् ।** यदि यौनजोडीले उपचार गरेन भने यौन सम्पर्कमा पुनः उसले आफ्नो साथीलाई संक्रमण गराउन सक्छ ।
- **सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्नुहोस् ।** यौन सम्पर्क राख्दा अन्य यौन प्रसारित संक्रमण वा एचआइभी एकअर्कामा सर्न सक्छ । (पृष्ठ १८९ हेर्नुहोस्) ।
- **एचआइभी परीक्षण गराउने कोसिस गर्नुहोस् ।** यौन सम्पर्क राख्दा अन्य यौन प्रसारित संक्रमण वा एचआइभी प्रायजसो संगसंगै सर्न सक्छ । (पृष्ठ २८६ हेर्नुहोस्) ।
- **रोगका लक्षण बिस्तारै हराउँदै गए पनि सबै औषधि खानै पर्छ । औषधिको पूरा मात्रा किन्नै पर्छ ।** पूरा मात्रा औषधि नखाएमा रोग राम्ररी निको हुँदैन ।

यदि औषधिको पूरै मात्रा खाइसक्दा पनि चिह्नहरु हराएनन् भने स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई जचाउनुहोस् । तल्लो पेट दुख्नु वा योनीबाट स्राव निस्कनु अर्को समस्या जस्तै क्यान्सरको कारण पनि हुन सक्छ ।

➤ *यौन प्रसारित संक्रमणको सही परीक्षण कम मूल्यमा गर्न नसक्नु नै महिलाको लागि प्रमुख समस्या हो । यसले महिलाले लिनै नपर्ने औषधिहरु प्रयोग गर्नु पर्ने, औषधिहरू किन्न नसक्ने र जसको कारण अनावश्यक असरहरु भोग्नु पर्ने हुन्छ ।*

यौन प्रसारित सक्रमणहरुका उपचारका लागि औषधिहरु लिने तरिका

➤ *यस अध्यायमा गर्भवती अथवा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले प्रयोग गर्न नहुने औषधिहरूबारे चेतावनी दिइएको छ । यदि कुनै औषधिहरूका बारेमा चेतावनी दिइएको छैन भने ती प्रयोग गरे हुन्छ ।*

➤ *औषधिले के काम गर्छ भन्ने थाहा नपाई प्रयोग नगर्नुहोस् । तपाईंको समस्यामा कुन औषधि उपयुक्त हुन्छ, स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग औषधि पसलेलाई सोध्न सक्नुहुन्छ ।*

यस अध्यायमा विभिन्न यौनप्रसारित संक्रमणहरुको उपचारमा प्रयोग गरिने औषधिहरुबारे सल्लाह गर्छौं । सम्झनुहोस्, जनेन्द्रीयका एउटा भन्दा बढी अन्य सक्रमणहरु वा यौनप्रसारित संक्रमणहरु एकै पटक भएका हुन सक्छन् । यसकारण उपचार गर्दा प्रायजसो एक वटा भन्दा बढी औषधिहरु लिनु पर्ने हुन्छ । जुन औषधि लिने निर्णय गर्नु भएको हो, त्यसलाई सही ढंगले लिनुपर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु होस् ।



देशका विभिन्न भागहरूमा विभिन्न प्रकारका औषधिहरू बेचिन्छन् तर तिनको मूल्य सबै ठाउँमा एकै छैन जुन सस्ता र राम्रा हुनसक्छन् ती औषधिहरू तपाईंका ठाउँमा नपाइन पनि सक्छन् अथवा त्यसका सट्टामा अर्कै औषधि हुनसक्छ ।

अझ तोकिएका औषधिहरूभन्दा पनि अरू खाले औषधिहरू प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था पनि आउन सक्छ । यदि :

- गर्भवती वा स्तनपानका अवधिमा प्रयोग गर्न नहुने औषधिहरू छन् भने,
- निकोपार्न खोजेको यौन प्रसारित संक्रमणलाई त्यस औषधिले निको नपारेमा (तल पढ्नुहोस्) ।
- औषधिहरूले एलर्जी भएमा । खासगरी पेन्सिलिन तथा सल्फा ग्रुपका औषधिहरूले कसै-कसैलाई एलर्जी हुन्छ । सो एन्टिवायोटिकको बदलामा के दिनेबारेमा ४५८ पृष्ठ हेर्नुहोस् ।)

औषधिसँगको प्रतिरोध र यौनप्रसारित संक्रमणका औषधिहरू

यौन प्रसारित संक्रमण र अन्य संक्रमणको उपचार गर्दा सबै औषधिहरू नविराई खानु आवश्यक छ । यदि कुनै व्यक्तिले ठीकसँग औषधिहरू पूरा मात्रामा नखाई बीचमा नै प्रयोग गर्न छाड्छ भने संक्रमणका सूक्ष्मजीवहरू पूर्णरूपले मर्न सक्दैनन् । यसरी शक्तिशाली सूक्ष्मजीवहरू बाँच्छन् । ती सूक्ष्मजीवहरूले धेरै गुणामा शक्तिशाली सूक्ष्मजीवहरू फेरि उत्पादन गर्छन् जसले अघिल्लो पटकको भन्दा कडा रूपमा संक्रमण लगाउँछ । त्यो औषधि जसले पहिलो संक्रमणलाई निकोपार्न सक्थ्यो अब त्यसले संक्रमणलाई निको पार्न सक्दैन । यस्ते अवस्थालाई औषधि प्रतिरोध भएको अवस्था भनिन्छ ।

यसकारण धेरै ठाउँहरूमा त्यो औषधि जसले गोनोरियाको उपचार गर्न सक्थ्यो, अचेल नसक्ने भएको छ । तसर्थ औषधि प्रयोग गर्नु अघि कुन कुन औषधिले यौन प्रसारित संक्रमणका लागि असर गर्न छाडेका छन्, यसबारे स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई सोध्नु पर्दछ । अनि मात्र स्थानीय रूपमा पाइने सबभन्दा उत्तम औषधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

औषधिको सही प्रयोग गर्नुहोस्

यौन प्रसारित संक्रमणको उपचार गर्दा यी कुराहरू याद राख्नुपर्छ :

- यौनजोडिको पनि उपचार गर्नुपर्छ ।
- औषधिहरूको पूरै मात्रा लिनुपर्छ ।
- सबै लक्षणहरू नहराउन्जेल र दुवैका औषधिहरू पूरा नसकिउन्जेलसम्म यौनक्रि
- उपचार गरिसकेपछि पनि रोग ठीक भएन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाँउनु पर्छ ।
- रोग निको भइसकेपछि पुनः यौनक्रिया गर्दा सुरक्षित यौनको अभ्यास गर्नुपर्छ ।



असामान्य योनीस्राव

योनीबाट थोरै स्राव हुनु वा योनी भिजिरहनु सामान्य कुरा हो। योनी सफा राख्ने यो एक प्रकारको प्राकृतिक प्रक्रिया हो। मासिक चक्रका दिनहरूमा भने यो स्रावको परिमाणमा परिवर्तन हुन्छ। त्यस्तै गर्भ रहन सक्ने दिनहरूमा स्राव योनी भिज्ने गरी बढी चिप्लो र सफा रंगको हुन्छ। गर्भवती अवस्थामा स्रावको परिमाण अन्य समयको भन्दा बढी नै हुनसक्छ।

योनीबाट निस्कने स्रावको परिमाण बढेमा रंग वा गन्ध परिवर्तन भएमा यौनांगहरुमा संक्रमण भएको हुनसक्छ तर त्यस्तो स्रावले कुन प्रकारको संक्रमण भएको हो भन्न चाहिं गाह्रो हुन्छ।

असामान्य स्रावका प्रमुख कारणहरू

असामान्य स्राव ढुसी संक्रमण वा योनी खुम्चाउन संक्रमणको एक चिह्न हुनसक्छ जुन यौन प्रसारित सॅक्रमणहरु होइनन्। यस्तो चिह्न टाइकोमोनस, गोनोरिया र क्लामिडिया नामक यौन प्रसारित सॅक्रमणहरुमा पनि देखिदैनन्। यौन प्रसारित सॅक्रमणहरुमा प्रायजसो देखिने चिह्नहरू र यसको उपचार तरिकाबारे पृष्ठ २६६ देखि २६८ मा हेर्नुहोस्।

महत्वपूर्ण : *योनीस्राव बढी हुँदा तल्लो पेट दुख्यो भने तल्लो पेटको गम्भीर किसिमको संक्रमण हुनसक्छ। यस्तो भएमा तुरुन्त उपचार गराइहाल्नुपर्छ। (पाना नं. २७४ हेर्नुहोस् ।)*



योनीबाट बग्ने स्रावको गन्ध वा रंग परिवर्तन भएको छ भने यौन संक्रमण भएको हुनसक्छ।

ढुसी संक्रमण (क्यान्डिडा, सेतो पानी बग्नु वा काई जम्नु)

ढुसी (Yeast) संक्रमण **यौन प्रसारित संक्रमण** होइन। यसले जटिल समस्याहरू पनि उत्पन्न गर्दैन। गर्भवती भएको बेला प्रतिजैविक औषधिहरू लिंदा अथवा अन्य रोगहरू जस्तै मधुमेह वा एच.आई.भी. हुँदा ढुसीको संक्रमण बढी हुने सम्भावना हुन्छ।

चिह्नहरू

- योनीबाट सेतो दाना-दाना भएको दूध फाटेको वा दही जस्तो बग्नु।
- योनीको भित्री र बाहिरी दुवैपट्टिको छाला गाढा रातो हुनु र त्यसबाट कहिलेकहीँ रगत बग्नु।
- योनीभित्र र बाहिर धेरै चिलाउनु।
- पिसाब फेर्दा पोल्नु।
- नमीठो गन्ध आउनु।

जननेन्द्रिय चिलाउने कारणहरू

जननेन्द्रिय चिलाउने धेरै कारणहरू हुन सक्छन्। योनीको मुखको वरिपरि चिलाइरहनुमा ढुसी वा ट्राइकोमोनासको कारणले हुन सक्दछ।

लुतो वा जुम्राको कारणले जननेन्द्रिय र त्यसका रौं वरिपरि चिलाउन सक्छ। लुतो र जुम्राको उपचार स्थानीय औषधि वा उपचारहरूबाट अथवा औषधि पसलहरूमा पाइने औषधिबाट गर्न सकिन्छ। बढी जानकारीका लागि हेर्नुहोस् '**डाक्टर नभएमा**' वा अन्य स्वास्थ्य तथा उपचारसम्बन्धीका किताबहरू।

बास्ना आउने स्याम्पो र साबुनले पनि चिलाउन सक्छ। यस्तो चिलाउने कुरा विरुवा वा जडिबुटीको रसले र योनी पखाल्ने वा धुने कारणबाट पनि भएको हुनसक्छ। त्यसकारण योनीलाई सफा पानीले मात्र पखाल्नु पर्छ।



उपचार

ढुसी संक्रमण खतरनाक होइन, यो प्राकृतिक उपचारले समेत निको हुन्छ । यसको उपचार गर्भवतिले बच्चा जन्माउनु अघि नै गर्नु राम्रो हुन्छ । नत्र बच्चामा ढुसी सर्न सक्छ (पृष्ठ ११७ हेर्नुहोस् ।

सबैभन्दा सजिलो उपचार ठूलो चम्चाको ३ चम्चा कागतिको रस र एक लिटर उमालेर सोलाएको पानीको घोल बनाई गर्न सकिन्छ । यस घोलमा सफा कपास भिजाई सो भिजेको कपासलाई राती तीन दिनसम्म योनीमा राख्नु पर्छ र बिहान सो कपास निकाल्ने गर्नु पर्छ ।

ढुसी संक्रमणका लागि औषधिहरू

जेनसन भायलेट (निलो झोल) को १% झोलले कपास भिजाएर योनीभित्र रातभर राख्नुहोस् र बिहान कपास निकाल्नुहोस् । कपास राख्दा निकाल्न सक्नेगरी राख्नुपर्छ जम्मा ३ रात राख्नुपर्छ । **वा** तल दिइएका औषधिहरुमध्ये एउटा औषधिको प्रयोग गर्दा पनि हुन्छ ।

औषधि	कतिवटा लिने	कहिले र कसरी लिने ?
माइकोनाजोल	२०० मि.ग्रा.को एउटा पेसरी	राती सुत्नेबेलामा योनीभित्र राख्ने - एक रातमात्र ।
वा निस्टाटिन	एक लाख यूनिटको पेसरी	एकएक वटा राती सुत्नेबेलामा योनीभित्र राख्ने - १४ रात ।
वा क्लोट्रिमाजोल	१०० मि.ग्रा.को एउटा पेसरी	एकएक वटा राती सुत्नेबेलामा योनीभित्र राख्ने - ३ रात ।

रोकथाम

जनेन्द्रीयमा हावा खेल्न सकिने खालका खुकुला कट्टु वा कपडा लगाउने गर्नुहोस् । यसका लागि नाइलन, पोलिस्टर भन्दा सूतिको कपडा फाइदाजनक हुन्छ । र ढूसी संक्रमण हुन रोक्छ । कट्टु वा काछ्री सकभर दिहुँ फेर्नुहोस् । नुहाउँदा योनीभित्र साबुन नपार्नुहोस् । डूस नदिनुहोस् ।

योनी खुम्चने रोग

जीवाणुका कारणले योनी खुम्चने रोग (Bacterial Vaginosis) यौन प्रसारित संक्रमण होइन । यदि गर्भवती महिलामा छ भने यसको कारणले बच्चा समयभन्दा चाँडो जन्मन सक्छ ।

यसका चिह्नहरू

- *सधैंभन्दा बढी स्राव हुनु,*
- *दुर्गन्ध आउनु खासगरी यौनक्रियापछि,*
- *अलि-अलि चिलाइरहनु ।*

यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिममा नभएको अवस्थामा असामान्य स्रावका लागि औषधिहरू:योनी खुम्चने रोगको उपचार गर्न

यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिममा नभएको निर्णय गर्नका लागि पृष्ठ २६३ हेर्नुहोस् ।

औषधि	कतिवटा र मात्रा लिने	कुन-कुनबेला र कसरी लिने
मेट्रोनिडाजोल	४०० देखि ५०० मि.ग्रा.	दिनमा दुई पटक ७ दिनसम्म खाने
वा मेट्रोनिडाजोल	२ ग्राम	एकमात्रा एक पटक एक दिन मात्र खाने । गर्भवतीले एकै पटकको मात्रा औषधि खानु हुँदैन ।
वा क्लिान्डामाइसिन	३०० मि.ग्रा.गोली	दिनको २ पटक ७ दिनसम्म खाने ।
वा क्लिान्डामाइसिन	को २% को ५ ग्रामको ट्युबबाट	राती सुत्नेबेला अलिअलि गरेर योनीको भित्रै सम्म गुग्ने गरी ७ दिनसम्म राख्ने ।

महत्वपूर्ण : मेट्रोनिडाजोलको २ ग्राम मात्रा यौनजोडिलाई खान दिने । यो औषधि खाँदा मादक पदार्थ पिउनु हुँदैन ।

ट्राइकोमोनासिस

ट्राइकोमोनासिस कुनै खतरनाक संक्रमण त होइन तर बढी चिलाएर दिक्क बनाउन सक्छ। पुरुषमा यो रोग भए पनि कुनै पनि चिह्न देखिदैन तर यौनक्रियाको समयमा उसले अन्य व्यक्तिलाई यो संक्रमण सार्न सक्छ।

यसका चिह्नहरू

- खैरो वा पहेंलो फिंज जस्तो स्राव निस्कनु,
- दुर्गन्धित स्राव निस्कनु,
- जननेन्द्रिय र योनी वरिपरि रातो हुनु वा चिलचिलाउनु,
- पिसाब फेर्दा पीडा वा जलन हुनु।

गोनोरिया र क्लामिडिया

गोनोरिया (धातुरोग) र क्लामिडिया दुवै गम्भीर प्रकारका प्रसारित संक्रमणहरु हुन् तर यिनीहरूको उपचार तुरुन्त गरेमा सजिलै निको हुन्छ। यदि उपचार गरिएन भने महिला तथा पुरुष दुवैमा संक्रमण बढ्छ र बाँझोपन हुनजान्छ।

➤ धातुरोग र क्लामिडिया दुवैको लक्षण एकै जस्तो भएकाले दुवैको उपचार एकैचोटि गरेमा सबैभन्दा राम्रो हुन्छ।

पुरुषमा संक्रमित व्यक्तिसँग यौनक्रिया गरेको प्रायः २ देखि ५ दिनपछि चिह्नहरू देखिन थाल्छन्। **पुरुषमा चिह्नहरू नै नदेखिए पनि ऊ संक्रमित भएको हुनसक्छ।** महिलामा यसका लक्षणहरू हप्तौं वा महिनौंसम्म पनि नदेखिने हुनसक्छन्। **गोनोरिया र क्लामिडियाका कुनै चिह्नहरू नदेखिएका भए पनि संक्रमित व्यक्तिले अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि सार्न सक्छ।**

महिलामा देखिने चिह्नहरू

- योनी वा गुदद्वारबाट पहेंलो वा हरियो स्राव वहनु
- पिसाब गर्दा दुख्नु वा पोल्नु
- ज्वरो आउनुण
- पेटको तलतिर दुख्नु
- यौनक्रियाका समयमा पीडा हुनु वा रगत आउनु
- अथवा विल्कुलै कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिनु





पुरुषमा देखिने चिह्नहरू

- लिङ्गबाट स्राव बहनु
- पिसाब गर्दा दुख्नु वा पोल्नु
- अण्डकोष दुख्नु वा सुन्निनु
- अथवा विल्कुलै कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिनु

यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिममा भएको अवस्थामा
असामान्य स्रावका लागि औषधिहरू: यी औषधिहरूले गोनोरिया, क्लामिडिया र ट्राइकोमोनास अनि योनी खुम्चने रोगलाई समेत निको पार्छन् ।

यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिममा भए या नभएको निर्णय गर्नका लागि पृष्ठ २६३ हेर्नुहोस् ।

औषधि	कतिवटा र मात्रा लिने	कुन-कुनबेला र कसरी लिने
सेफिक्सिम	४०० मि.ग्रा.	एक मात्रा एक दिनमात्र खाने
वा सेफिट्राइक्सोन	१२५ मि.ग्रा.	एकमात्रा मांशपेशीमा एक पटक मात्र सुई दिने
वा स्पेक्टिनोमाइसिन	२ ग्राम	एकमात्रा मांशपेशीमा एक पटक मात्र सुई दिने ।

र

औषधि	कतिवटा र मात्रा लिने	कुन-कुनबेला र कसरी लिने
एजिथ्रोमाइसिन	१ ग्राम	एक मात्रा एक दिनमात्र खाने
वा डक्सिसाइक्लिन	१०० मि.ग्रा.	दिनको २ पटक ७ दिनसम्म खाने । यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन ।
वा इरिथ्रोमाइसिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने ।
वा टेट्रासाइक्लीन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने । यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन ।
वा एमोक्सिसिलिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ३ पटक ७ दिनसम्म खाने ।

(यो औषधि एजिथ्रोमाइसिन र इरिथ्रोमाइसिन नपाइएमा गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले प्रयोग गर्न हुन्छ ।)

र

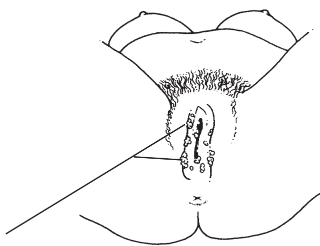
औषधि	कतिवटा र मात्रा लिने	कुन-कुनबेला र कसरी लिने
मेट्रोनिडाजोल	४०० देखि ५०० मि.ग्रा.	दिनमा दुई पटक ७ दिनसम्म खाने
	वा २ ग्राम (२००० मिग्रा)	एकमात्रा एक पटक एक दिन मात्र खाने । यो औषधि गर्भ रहेको ३ महिनासम्म गर्भवतीले खानु हुँदैन ।
वा टिनिडाजोल	२ ग्राम (२००० मिग्रा)	एकमात्रा एक पटक एक दिन मात्र खाने ।
	वा ४०० देखि ५०० मि.ग्रा.	दिनमा दुई पटक ७ दिनसम्म खाने

महत्वपूर्ण : मेट्रोनिडाजोल र टिनिडाजोल यौनजोडिलाई पनि खान दिने । यो औषधि खाँदा मादक पदार्थ पिउनु हुँदैन ।

जननेन्द्रियमा मुसाहरू आउनु

जननेन्द्रियमा मुसाहरू भाइरस संक्रमणबाट उत्पन्न हुन्छन् । शरीरका अन्य भागहरूमा देखिने मुसाहरू जस्तै जननेन्द्रियमा देखिने मुसाहरू पनि उस्तै खालका हुन्छन् । कहिलेकहीँ जननेन्द्रियमा मुसा भए पनि थाहा हुँदैन । खासगरी मुसा योनीभित्र अथवा लिङ्गको टुप्पामा भित्रपट्टि हुन्छन् । मुसाहरू उपचारविना नै हराउन पनि सक्छन् तर आफै हराउन धेरै समय लाग्छ । धेरैजसो बढेर जान्छन्– त्यसैले उपचार गर्नुपर्छ ।

लक्षणहरू



- चिलाउने
- सानो सेतो वा खैरो नदुख्ने खालको गाँठो वा मुसा देखिनु ।
- महिलाहरूमा मुसाहरू प्रायजसो मलद्वार वरिपरि र योनीभित्र अथवा योनीबाहिरको पत्रामा आउँछन् ।

- पुरुषमा यो प्रायजसो लिङ्गको छालाको भित्रपट्टि र अनाडिमा वा मलद्वारमा आउछ ।



लिङ्गमा मुसाहरू

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : मुसाहरू ठूला, च्याप्टो र भिजेका वा चिसा जस्ता भएमा सिफिलिसको चिह्न हुनसक्छ (हेर्नुहोस् अर्को पानामा) । यसका लागि सिफिलिसको परीक्षण गराउनुहोस् तर तल उल्लेख गरिएको उपचारविधि नअपनाउनुहोस् ।

➤ महिला र पुरुषको जननेन्द्रियमा मुसाहरू नहराउन्जेलसम्म यौन सम्पर्क राख्दा कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

उपचार विधि

१. स्वस्थ छाला बचाउन मुसाको वरिपरि भ्यासलिन वा अन्य चिल्लो मलम लगाउनुहोस् ।
२. सानो सिन्काले जतनसाथ थोरैमात्रामा ट्राइक्लोरोएसेटिक एसिड मुसामा मुसा सेतो हुन्ज्याल सम्मन हाल्नुहोस् । ट्राइक्लोरोएसेटिक एसिडको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । वा बीस प्रतिशत पोडोफिलिनको घोललाई मुसा खैरो नहुन्जेलसम्म त्यही तरिकाले लगाउनुहोस् । **पोडोफिलिन राखेको मुसालाई ६ घण्टासम्म पखाल्नु हुँदैन ।** गर्भवती भएको अवस्थामा पोडोफिलिनको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

उपचारले काम गर्न थाल्यो भने मुसाभएको ठाउँमा दुख्ने घाउ हुन थाल्छ । त्यो घाउलाई सफा र सुख्खा राख्नुपर्छ । मुसा नहराउन्जेलसम्म यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । राख्नै परेमा कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्ता घाउ एक-दुई हप्ताभित्रमा निको हुन्छ । घाउमा संक्रमण हुन नदिन विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

➤ गर्भवती अवस्थामा मुसाहरू छिटो बढ्छन् । मुसाहरू धेरै छन् भने प्रसवमा समस्या पर्न सक्छ । यसका बारेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह गर्नुपर्छ ।

मुसाहरू हटाउनका लागि धेरैथरिका उपचारहरू छन् । एक हप्तापछि यही उपचारलाई पुनः दोहोऱ्याउन सकिन्छ तर मुसाको घाउमा अम्ल (Acid) हाल्ने कोसिस गर्नुहुँदैन । घाउ ज्यादै पोल्न/दुख्न थाल्यो भने अर्को उपचार गर्नुभन्दा अघि केही दिन पर्खनु पर्छ ।

जननेन्द्रियका घाउहरू

जननेन्द्रियमा घाउहरू हुने आम कारणहरू

जननेन्द्रियहरूमा हुने धेरैजसो घाउ वा अल्सरहरू यौन सम्पर्कका माध्यमबाट सर्छन् । सिफिलिस र स्यान्क्रोइडले हुने घाउहरू एकैखाले हुने भएकाले कुन संक्रमणका कारणबाट यस्ता घाउहरू भएका हुन् भन्ने थाहा पाउन एकदम कठिन हुन्छ । यसकारणजननेन्द्रियमा घाउहरूको उपचार गर्दा यी दुबै प्रकारका यौन प्रसारित संक्रमणहरुलाई निको पार्ने औषधिहरुको प्रयोग गर्नु पर्छ (यसका लागि पृष्ठ २७१ हेर्नुहोस्) ।

महत्वपूर्ण : *जनेन्द्रियमा घाउहरू भएको अवस्थामा यौनक्रिया भएमा एड्स गराउने एचआइभी भाइरस शरीरभित्र पस्ने एउटा सजिलो बाटो बन्छ । यसको रोकथाम गर्न, आफूलाई वा आफ्नो यौनजोडिको जनेन्द्रीयमा घाउहरु छन् भने यौन सम्पर्क कायम नगर्नुहोस् ।*

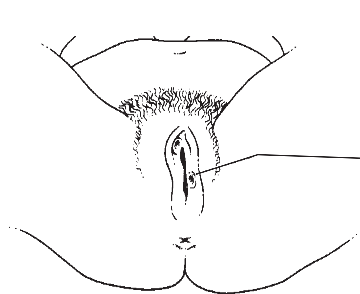
➤ *यदि जननेन्द्रियमा भएको आलो घाउको उपचार गरिएको छैन भने भिरङ्गीका लागि रगत जँचाउनु पर्छ । नेपालका विभिन्न अस्पतालमा यो परीक्षण हुन्छ ।*

सिफिलिस

सिफिलिस एक गम्भीर प्रकारको यौन प्रसारित संक्रमण हो । यसले शरीरका विभिन्न अंगमा नराम्रो प्रभाव पार्छ । शरीरमा यो वर्षौंसम्म पनि रहन सक्छ । यो किटाणुका कारणबाट हुन्छ र समयमै औषधिहरू दिएर यसको उपचार गरिएमा निको हुनसक्छ ।

चिह्नहरू

- यसको पहिलो चिह्न भनेको एउटा सानो **नदुख्ने** घाउ हुन्छ । यो घाउ पाछिएको डन्डिफोर जस्तो पानीले फुलेको मुसा वा चिरापरेको घाउ जस्तो देखिन्छ । यस्तो घाउ केही दिनमा वा हप्ता दिनसम्म रहेर आफैं हराएर जान्छ तर रोग भने शरीरभित्रका सबै भागहरूमा लगातार फैलिइरहेको हुन्छ ।



- केही हप्ता वा महिना दिनपछि घाँटीमा घाउ हुने, ज्वरो आउने, पैताला तथा हत्केलामा डावर, ठेला उठ्छन् । मुखमा घाउ हुने र जोर्नीहरू सुन्निने पनि गर्न सक्छ । यस अवधिमा रोगीले अरूलाई रोग सार्न सक्छ ।

यी सबै चिह्नहरू पछि आफैं हराएर जान्छन् तर रोग चाहिं निरन्तर रूपमा रहिरहन्छ । उपचार गरिएन भने यसको कारणबाट मुटुको रोग, पक्षाघात, मानसिक बिरामी र अन्त्यमा मृत्यु पनि हुनसक्छ ।

➤ गर्भवती महिलाले भने सिफिलिसका लागि रगत जँचाउनुहोस् ।

गर्भवती र सिफिलिसः सिफिलिस भएका गर्भवती महिलाले यो रोग आफ्नो जन्मिने बच्चामा सार्न सक्छिन् । यसकै कारणबाट बच्चा समयभन्दा अगाडि नै जन्मिने, कुरूप (बाङ्गो टिङ्गो) जन्मिने अथवा मृत जन्मिने हुनसक्छ । यस्तो हुन नदिन गर्भवती अवस्थामा पनि रक्त परीक्षण गरेर उपचार गर्न सकिन्छ । यदि गर्भवती महिला र उनको पतिको रक्तपरीक्षणबाट भिरङ्गी देखिएमा तिनीहरू दुवैले बेन्जाथिन पेन्सिलिन, २.४ लाख युनिट (एकाइ) को सुई हप्तामा एकपल्टको दरले ३ हप्तासम्म लगाई रोगको उपचार गर्नुपर्छ ।

स्यान्क्रोइड

स्यान्क्रोइड (Chancroid) किटाणुबाट हुने यौनरोग हो । यसको समयमा नै उपचार गरियो भने औषधिले निको हुन्छ ।



चिह्नहरू

- जननेन्द्रियहरू अथवा मलद्वारमा नरम र **दुख्ने** घाउ देखापर्छ । यो घाउबाट रगत पनि निस्किन्छ ।
- काँछमा दुख्ने खालको गाँठो वा गिरखा आउनसक्छ ।
- हलुका ज्वरो आउँछ ।

जननेन्द्रियका घाउहरूका लागि औषधि

यी औषधिहरूले सिफिलिस र स्यान्क्रोइड दुवैलाई निको पार्छन् । तलको माथिल्ला भागमा दिइएका औषधिहरु सिफिलिसका हुन् र तल्लो भागमा दिइएका स्यान्क्रोइडका हुन् । यी मध्ये एकएक वटा औषधि छान्नुहोस् । तर इरिथ्रोमाइसिन र एजिथ्रोमाइसिन एउटै जातका औषधिहरु भएकाले ती दुईबाट एउटा मात्र छान्नुहोस् ।

औषधि	कति मात्रा	कसरी र कति पटक लिने
बेन्जाथिन पेन्सिलिन	२४ लाख एकाइ	मांसपेशीमा सुई दिने र एक पटक मात्र
वा डक्सिसाइक्लिन	१०० मि.ग्रा.	दिनको २ पटक ७ दिनसम्म खाने । यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन ।
वा टेट्रासाइक्लीन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने । यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन ।
वा इरिथ्रोमाइसिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने ।

(यो इरिथ्रोमाइसिन औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका र पेनसिलिनको एलर्जी भएका महिलाले प्रयोग गर्न हुन्छ ।)

वा

औषधि	कति मात्रा	कसरी र कति पटक लिने
एजिथ्रोमाइसिन	१ ग्रा.	खाने र एक मात्रामात्र
वा सिप्रोफ्लोक्सासिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको २ पटक ३ दिनसम्म खाने यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिला वा १६ वर्ष मुनिकाले खानु हुँदैन ।
वा इरिथ्रोमाइसिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने ।
वा सेफाट्रक्सोन	२५० मि.ग्रा.	मांसपेशीमा सुई दिने र एक पटक मात्र

घाउहरूलाई सफा राख्नुपर्छ। यसका लागि दिनहुँ साबुनपानीले जननेन्द्रियलाई सफा गरी सुक्खा गर्न पुछ्नुपर्छ। आफूले पुछ्न प्रयोग गरेको कपडा अरूलाई प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन या अरूले प्रयोग गरेका कपडा पनि (प्रयोग) गर्नुहुँदैन ।

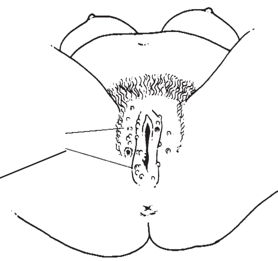
जननेन्द्रियको खटिरा

जननेन्द्रियमा हुने खटिराहरू (Genital Herpes) भाइरसका कारणबाट हुने यौन प्रसारित संक्रमण हो। यो जननेन्द्रियहरूमा अथवा मुखमा हुनसक्छ। मुखमा उठ्ने यस्तो खटिरालाई जनै खटिरा भनिन्छ। यो खटिरा घाउहरू बन्दै, महिनौं वा वर्षौंसम्म आउँदै जाँदै गर्ने गर्छन्। यस किसिमको खटिरा निको पार्ने कुनै उपचार हुँदैन तर दुखाइ कम गर्न र घाउ पाक्न नदिन भने उपचार चाँहि गरिरहनु पर्छ।

तर मुखमा आउने सबै किसिमका घाउ खटिरा यौनक्रियाबाट फैलिदैनन्। केटाकेटी र वयस्कहरूको मुखमा आउने जनै खटिरा ज्वरो आउँदा वा रुघा लाग्दा पनि आउँछ।

➤ *एचआइभी भएको व्यक्तिको शरीरभरि जनै खटिरो संक्रमण हुनसक्छ र त्यो हराउन धेरै लामो समय लाग्छ।*

यसका चिह्नहरू



- जननेन्द्रियका वरिपरिको छाला तथा तिघ्रामा चरचऱ्याउनु, चिलाइरहनु अथवा दुखिरहेको अनुभव हुनु।
- स-साना पानीका फोकाहरू जस्ताघाउ फुटेर दुख्न थाल्छ साथै जननेन्द्रियहरूमा घाउ बन्छ।

पहिलोपल्ट भएका जनै खटिराको घाउ ३ हप्ता वा त्यसभन्दा बढी दिनसम्म रहन सक्छ। त्यसबेला ज्वरो आउँने, टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने, जाडो हुने र काँछमा सुन्निएको गाँठो बन्ने हुनसक्छ। दोस्रोपटक भने अलिक कम दुख दिन्छ।

गर्भावस्था र जननेन्द्रीयको खटिराहरू :



जननेन्द्रीयका खटिराबाट संक्रमित भएका गर्भवती महिलाले बच्चा जन्माएको बेलामा यो रोग बच्चामा सर्ने सम्भावना रहन्छ। यसो हुनाले बच्चाहरूका लागि खतरनाक समस्या हुनसक्छ। त्यसकारण बच्चालाई अस्पतालमा जन्म दिने व्यवस्था मिलाएमा शल्यक्रियाद्वारा बच्चा निकाल्न सकिन्छ वा बच्चाले जन्मिने बित्तिकै विशेष औषधि उपचार पाउन सक्छ।

केही सन्चो गराउनका लागि :

- घाउ भएको थाहा हुनासाथ घाउ भएको ठाउँमा बरफको टुक्रा वा चिसो पानीको पट्टी करीव २० मिनटसम्म राख्नुहोस् ।
- चियापत्ती उमालेको पानीमा कपडालाई भिजाएर त्यसले घाउमा सेक्नुहोस् ।
- सफा तथा चिसो पानी भएको बाटामा थचक्क बस्नुहोस् ।



पानीपट्टीले सेक्दा घाउ दुख्न कम हुनसक्छ ।

- पानी र खाने सोडा मिसाएर वा मकैको माड बनाएर घाउ वरिपरि लगाउनुहोस् ।
- पृष्ठ नं. २७८ मा दिइएका सुझावहरू पनि यस समस्याका लागि उपयोगी हुन्छन् ।

खटिराको उपचारसम्बन्धी केही जानकारी

- पहिलो पटक खटिराहरु देखिएमा, 'एसाइक्लोभिर' नामको औषधि लिनुपर्छ । यो २०० मिग्रा को चक्कीका दरले दिनमा ५ पटक ७ दिन सम्म वा ४०० मिग्राको चक्की ३ पटक ७ दिन सम्म खानु पर्छ ।
- यो खटिरा बल्झेको चिह्न जस्तै झमझमाएको, पोलेको वा खटिरा देखा परेमा माथिको बताइएको मात्राका दरले ५ दिन सम्म खानु पर्छ ।
- हुन त 'एसाइक्लोभिर' ले खटिराहरूलाई निको पार्न नसके यस संक्रमणलाई मलुवा, दुखाइ र छोटो अवधीको बनाउन सक्छ ।

➤ *घाउ छोएपछि हातलाई साबुन पानीले राम्ररी धुनु होस् ।*

➤ ***घाउ छोएपछि हातले आफ्नो तथा आफ्ना केटाकेटीका आँखामा छुनु हुँदैन ।*** आँखामा यो खटिराको संक्रमण भए डरलाग्दो हुन्छ ।

➤ *यो खटिरा आएको छ भने यस बखत यौनक्रिया नगर्नु होस् । यो खटिरा यौनक्रिया गर्दा जोडीलाई सजिलै सर्न जान्छ ।*

यौन प्रसारित संक्रमणहरुका जटिलताहरु



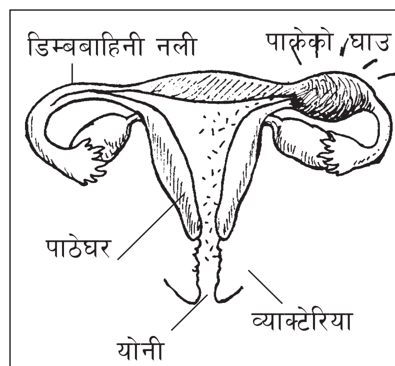
तल्लो पेट दुख्नुका अरू कारणहरू

➤ कोख सूजन हुने रोगमा सधैंभरी पीडा भइरहदैन ।

तल्लो पेट सुन्निने रोग

तल्लो पेट सुन्निने रोग भनेको महिलाको तल्लो पेटभित्र भएका प्रजनन अंगहरूमध्येको कुनै पनि भागमा हुने संक्रमण हो । यसलाई 'कोखको संक्रमण' पनि भन्न सकिन्छ ।

यदि यौनरोग खासगरी धातुरोग वा क्लामिडिया जस्ता रोगको उपचार भएन भने कोख सूजन हुने रोग (Pelvic Inflammatory Disease) हुन्छ । यो रोग सुत्केरी वा गर्भपतन भएको वा गर्भपात गराइएको छ भने पनि हुनसक्छ ।



कोख सूजन हुने रोग गर्ने किटाणुहरू महिलाको योनीको बाटो हुँदै पाठेघरको मुखमा पुग्छन् र त्यसपछि गर्भाशय, डिम्बवाहिनी नलीहरू र डिम्बाशयहरूमा फैलिन्छन् । यदि यस संक्रमणलाई समयमै उपचार गरिएन भने यसले खप्नै नसक्ने पीडा, गम्भीर बिमारी र मृत्यु पनि गराउन सक्छ । डिम्बवाहिनी नलीहरूमा हुने संक्रमणले नलीमा खत हुने हुनाले बाँझोपन गराउछ अथवा गर्भवती हुँदा गर्भ पाठेघर बाहिरको नलीमा रहन सक्छ ।

चिह्नहरू : (यी चिह्नहरू एक या सोभन्दा बढी पनि देखिन सक्छन्)

- तल्लो पेट दुख्नु
- धेरै ज्वरो आउनु
- असाध्यै बिरामी र कमजोर भएको अनुभव हुनु
- योनीबाट हरियो वा पहेंलो दुर्गन्धित स्राव हुनु
- यौनक्रियाका समयमा पीडा हुनु वा रगत बग्नु ।

➤ कोखको संक्रमण रोक्नका लागि यौन प्रसारित संक्रमणको ठीकसँग उपचार गर्नुपर्छ । यस कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- सबै औषधिहरू ठीकसँग खानुपर्छ ।
- यौन जोडिको समेत उपचार गराउनु पर्छ ।
- औषधिहरू खाइनसकुन्जेल र चिह्नहरू नहराउन्जेलसम्मका लागि यौन सम्पर्क गर्नुहुँदैन ।



उपचार विधि

तुरुन्तै तल लेखिएका औषधिहरू लिन सुरु गर्नुपर्छ । औषधि खाएको २ दिन र २ रात (४८ घण्टा) पछि पनि सन्चो भएन भने वा धेरै नै ज्वरो आइरह्यो भने स्वास्थ्य चौकी जानुपर्छ । साथै निकै सिकिस्त भए वान्ता भइरहे अथवा भर्खरै गर्भपात गरेको वा सुत्केरी भएको छ भने यी अवस्थाहरूमा पनि **तुरुन्त अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केन्द्र जानुपर्छ ।** यस्तो बेलामा नसाबाट दिइने तथा अरू असरदार औषधिहरूको आवश्यकता हुनसक्छ ।

कोख संक्रमणका लागि औषधिहरू

कोख संक्रमण सूक्ष्मजीवहरुको समूहले गराउन सक्छ । यसकारण यसको उपचार एक वटा भन्दा बढी खालका औषधिहरु दिएर गर्नु पर्छ ।

औषधि	कतिवटा र मात्रा लिने	कुन–कुनबेला र कसरी लिने
सेफिक्सिम	४०० मि.ग्रा.	एक मात्रा एक दिनमात्र खाने
वा सेफिट्राइक्सोन	१२५ मि.ग्रा.	एकमात्रा मांशपेशीमा एक पटक मात्र सुई दिने
वा स्पेक्टिनोमाइसिन	२ ग्राम	एकमात्रा मांशपेशीमा एक पटक मात्र सुई दिने ।

र

डक्सिसाइक्लिन	१०० मि.ग्रा.	दिनको २ पटक ७ दिनसम्म खाने । **यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन ।**
वा एजिथ्रोमाइसिन	१ ग्रामको एक मात्रा	शुरुमा पहिलो मात्रा खाने र हप्तादिनमा दोस्रो मात्रा खाने **यो खाना पछि खाने । यो गर्भवतीका लागि सुरक्षित छ ।**
वा इरिथ्रोमाइसिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने । (**गर्भवतीका लागि सुरक्षित**)
वा एमोक्सिसिलिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ३ पटक ७ दिनसम्म खाने ।

(**यो औषधि एजिथ्रोमाइसिन र इरिथ्रोमाइसिन नपाइएमा गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले प्रयोग गर्न हुन्छ ।**)

र

मेट्रोनिडाजोल	४०० देखि ५०० मि.ग्रा.	दिनमा दुई पटक ७ दिनसम्म खाने

यो औषधि गर्भ रहेको ३ महिनासम्म गर्भवतीले खानु हुँदैन । यो औषधि खाादा मादक पदार्थ पिउनु हुँदैन ।

महत्वपूर्ण : यी औषधिहरु दिएर यौनजोडिको उपचार गर्नु पर्छ । यौनप्रसारित संक्रमणको जोखिममा भए या नभएको निर्णय गर्नका लागि पृष्ठ २६३ हेर्नुहोस् ।

मेरा श्रीमान् हाम्रो गाउँभन्दा टाढाको सहरको स्कुलमा पढाउने गर्नुहुन्थ्यो । चाडवाड र विदा पर्दा मलाई भेट्न आउनु हुन्थ्यो । यस्तै सिलसिला भएको २-४ वर्ष भयो । एकपटक उहाँ घर आएर फर्केपछि म धेरै बिमारी भएँ मलाई ज्वरो आयो र मेरो पेटमा खप्नै नसक्ने गरी पीडा भयो । मेरो बिमारीको कारण के हो मैले जान्नै सकिनँ । मैले आफूलाई धामीबाट उपचार गराएँ तर त्यसले पनि केही काम गरेन । म अरू ठाउँमा जान सक्ने अवस्था थिएन । बालबच्चाहरू छोडेर जान सकिने अवस्था थिएन । साथै मसँग उपचार गर्न पैसा पनि धेरै थिएन । म यति साऱ्हो बिमारी भएँ कि मेरा छिमेकीहरूले म बाँच्दिन कि भन्ने ठाने र त्यसैले उनीहरूले मलाई ट्रकमा राखेर गाउँदेखि टाढा सहरको अस्पतालमा लगे ।

अस्पतालको जाँचबुझपछि डाक्टरले मलाई धातुरोग विग्रेर कोखामा खराब संक्रमण भइसकेको जानकारी दिए । त्यसपछि उनले मलाई मेरो तल्लो पेटको ठूलो र खर्चालु शल्यक्रिया गर्नुपर्ने र लामो समयसम्म औषधिहरू खानुपर्ने कुरा बताए । अब मेरा सन्तान हुन नसक्ने कुराको जानकारी गराए । अहिले मलाई बिरामी हुनासाथ किन औषधि उपचार गराइनँ भन्नेमा थकथकी लागेको छ ।

– अफ्रिकाको एउटा देशको महिलाको कथा

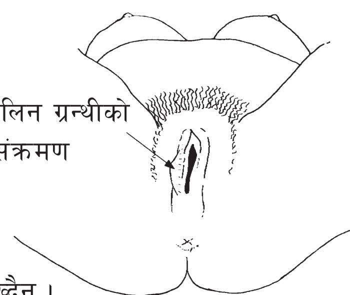
➤ यौन प्रसारित संक्रमण लाग्ने बित्तिकै उपचार गर्दा जटिलताहरू उत्पन्न हुन नपाउँदै रोग निको हुन्छ ।

तल्लो पेटको संक्रमणका साथै यौन प्रसारित संक्रमणले महिलाहरूमा अन्य समस्याहरू पनि उत्पन्न गराउछ । यौन प्रसारित संक्रमण निको नभएका महिलाहरूलाई बाँझोपन हुने (पृष्ठ २२९ हेर्नुहोस्) र पाठेघरबाहिर गर्भ रहने (पृष्ठ ७३ हेर्नुहोस्) सम्भावना बढी रहन्छ । यस बाहेक यौन प्रसारित संक्रमणले निम्न समस्याहरू पनि उत्पन्न गराउँछ ।

योनी सुन्निनु (बार्थोलिन ग्लान्ड इन्फेक्सन)

योनीको अलिकति भित्रपट्टि २ वटा साना थैलीहरू हुन्छन् । जसलाई बार्थोलिन 'ग्रन्थीहरू' भनिन्छ । ग्रन्थीहरूले बनाउने तरल रसले योनीलाई भिजाइराख्छ । कहिलेकहिं किटाणुहरू यी ग्रन्थीहरूभित्र पस्छन् र एउटा वा दुवै ग्रन्थीहरू संक्रमित हुन्छन् ।

चिह्नहरू



- योनीको मुजा कालो रंगको हुने सुन्निने, पोल्ने, र दुख्ने । प्रायगरी यो एकपट्टिको मुजामा हुने हुन्छ ।
- कहिलेकाहीँ यो ठाउँमा सुन्निन्छन् र दुख्दैन ।

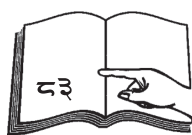
धातुरोग र क्लामिडिया भएका महिलालाई यो बढी हुनसक्छ । यौन प्रसारित संक्रमण बाहेक अन्य कारणले पनि बार्थोलिन ग्रन्थी सुन्निन सक्छ ।

उपचार

१. तातो पानीमा सफा कपडालाई भिजाएर सुन्निएको ठाउँमा सेक्नु पर्छ । पानी छाला नपोल्ने ठीक तातो हुनुपर्छ । यस्तो पटक-पटक गर्नुपर्छ । जबसम्म सुन्निएको भाग फुटेर त्यसबाट पिप बाहिर आउदैन अथवा सुन्निएको हराएर जाँदैन तब सम्मन सेकिराख्नु पर्छ ।
२. श्रीमान् श्रीमती दुवैले धातुरोग र क्लामाइडियाका औषधिहरू लिइरहनु आवश्यक छ । पाना नं. २६६ मा लेखिएको औषधिको तालिका हेर्नुहोस् ।
३. दुखेको र सुन्निएको कम भएन भने तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनुपर्छ । उनले जमेर रहेको पिपलाई बाहिर निकाल्न सक्छन् ।

नवजात शिशुहरूमा हुने समस्या

धातुरोग र क्लामिडियाबाट पीडित शिशु महिलाहरूले बच्चा जन्माउँदा, शिशुहरूलाई यो रोग सर्न सक्छ । यस्ता बच्चाहरूको आँखा गोनोरियाबाट (नवजात शिशुको कन्जक्टिभाइटिस) संक्रमित हुन्छन् । यो संक्रमणले बच्चाहरूलाई अन्धो बनाउन सक्छ । नवजात शिशुको कन्जक्टिभाइटिस रोक्नका लागि बच्चा जन्मिने बित्तिकै तिनीहरूका आँखाहरूमा एन्टिवायोटिक मलहम लगाइ दिनुपर्छ । जन्मदिने आमालाई क्लामिडिया नामक यौनरोग छ भने त्यसले नवजात शिशुहरूमा न्यूमोनिया पनि गराउँछ ।



आँखाको हेरचाह

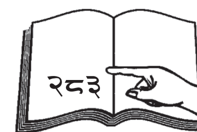


अन्य यौन प्रसारित संक्रमणहरू

एच.आई.भी. संक्रमण

एड्सको परिणाम ल्याउने एच.आई.भी. भाइरस असुरक्षित यौनसम्पर्क गरिएका बखत प्रसारित हुन्छ । यो संक्रमित व्यक्तिको रगत र वीर्य वा योनीस्रावबाट अर्को व्यक्तिलाई सर्छ । जननेन्द्रीयमा घाउहरु छन् भने एचआइभीलाई एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्ने मौका मिल्छ । यौन प्रसारित संक्रमण तथा एचआइभी भएका व्यक्तिको वीर्य र योनीरसमा धेरै मात्रामा एचआइभी रहेका हुन्छन् (पृष्ठ २६२ हेर्नुहोस्) ।

यौनक्रियाका समयमा पुरुषको भन्दा महिलाको शरीरमा एच.आई.भी.का जिवाणु सजिलै प्रवेश गर्नसक्छन् । **पूर्ण स्वस्थ जस्तो देखिने व्यक्तिबाट पनि एच.आई.भी. सर्न सक्छ ।**



एचआइभी र एड्स

एच.आई.भी. संक्रमण निको पार्ने उपचार अहिलेसम्म छैन । तर, यसको उपचारबाट एच.आई.भी. भएका व्यक्तिको जीवन सुधार र लम्व्याउन सकिन्छ । एच.आई.भी. एक अर्कामा सर्न नदिन सुरक्षित यौन अभ्यास गर्नु पर्छ । यदि कुनै एचआइभी भएको व्यक्तिसँग आफ्नो यौनसम्पर्क भएको थियो जस्तो लाग्छ भने नजिकको स्वैच्छिक परामर्श केन्द्र (भिसिटी) मा जाने निर्णय चाडै गर्नुहोस् ।

हेपाटाइटीस 'बी' (जन्डिस)

हेपाटाइटिस 'बी' भाइरसले गर्ने खतरनाक संक्रमण हो । यो संक्रमण भएपछि कलेजोको बिगार गर्छ । यो संक्रमण पनि एड्सको भाइरसले जसरी नै रोगी व्यक्तिको रगत, र्‍याल, वीर्य/योनीस्रावका माध्यमबाट सजिलैसँग खासगरी यौनक्रियाका समयमा एकबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ ।

➤ आफ्नो यौन साथीलाई यौन प्रसारित संक्रमणका कुनै चिह्नहरू छन् भने ऊ पूर्ण रूपमा ठीक नहुन्जेलसम्म यौनक्रिया नगर्नुहोस् । स्वास्थ्यकर्मीलाई भ्याक्सिन कहाँ पाइन्छ सोध्नुहोस् ।

चिह्नहरू



- ज्वरो
- अरूचि
- थाकेको र कमजोर अनुभव हुनु
- आँखा वा छाला पहेंलो हुनु
- पेट दुख्नु
- पिसाव पहेंलो र सेतो दिसा हुनु
- कहिलेकहीँ यी कुनै चिह्नहरू नदेखिन पनि सक्छन् ।

उपचार विधि

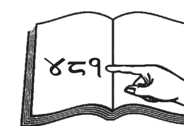
हालसम्म यस रोगको उपचारका लागि औषधि छैन । साँच्चै भन्ने हो भने औषधिले उल्टै कलेजोलाई खराब असर गर्छ ।

धेरै मानिसहरू हेपाटाइटिस 'बी' संक्रमण भएपछि आफै निको हुन्छन् । यो रोग लागेका केही मानिसहरूलाई मात्र कहिले निको हुन नसक्ने क्यान्सर लगायत कलेजोका अन्य समस्याहरू हुन सक्छन् । हेपाटाइटिस 'बी' भएमा जतिसक्दो आराम गर्नुपर्छ र सजिलैसँग पच्ने खालका खानाहरू खानुपर्छ । **कम्तीमा ६ महिनासम्म जाँड, रक्सी जस्ता पेय पदार्थहरू पिउनु हुँदैन ।**



क्यान्सर

गर्भावस्था र हेपाटाइटिस : गर्भवती भएको बेला यी लक्षणहरू देखा परेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाउँनु पर्दछ । जन्मिने बच्चालाई हेपाटाइटिस 'बी' लाग्नबाट सुरक्षित राख्नका लागि महिलाले खोप लगाउनुपर्ने हुनसक्छ ।



हेपाटाइटिस 'बी' को खोप

कसरी आरामको अनुभव गर्ने ?

यौन प्रसारित संक्रमण निको पार्नका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको सल्लाह लिएर यस अध्यायमा वर्णन गरिएका औषधिहरू खानैपर्छ । यौनप्रसारित संक्रमणको पीडाबाट आराम लिनका लागि केही उपायहरू तल दिइएका छन् :

१. सफा तथा मनतातो पानी भरेको बाटामा १५ मिनट जति दिनको २ पटक बस्नुहोस् । आफूलाई आराम नभएसम्म यो क्रिया दोहोऱ्याउनुपर्छ । यदि फंगस या ढुसी/काइको संक्रमण भएको जस्तो लागेको छ भने तातो पानीमा कागतीको रस, अमिलो दही अथवा अमिलो दूध मिसाउन सकिन्छ ।





२. ठीक नहुन्जेलसम्म यौनक्रिया नगर्ने ।

३. सुतीको कट्टु मात्र लगाउने । सुतीको कपडाबाट हावा खेल्न पाउने हुनाले घाउ निको हुन मद्दत पुग्छ ।



४. दिनहुँ कट्टु धोएर घाममा सुकाउने । यसो गर्दा संक्रमण गर्ने किटाणु/जीवाणुहरू मर्छन् ।



पीडानाशक औषधिहरू

५. पीडा कम हुने कुनै औषधि खाने ।

६. जननेन्द्रियमा घाउ छ र पिसाव फेर्दा दुख्छ भने जननेन्द्रियवरिपरि पिसाब फेर्ने बेलामा पानी हाल्ने अथवा त्यस्तो बेलामा चिसो पानी भरिएको आरीमा बस्ने ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

यौनप्रसारित संक्रमणबाट कसरी बच्ने ?

- सुरक्षित यौनको अभ्यास गर्नुपर्छ (यौन-स्वास्थ्य अध्यायमा हेर्नुहोस् ।)
- यौनक्रिया गर्दा जहिले पनि कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ । आफ्नो यौनसाथीलाई कन्डम प्रयोग गर्न उत्साहित गर्ने काइदाबारे जान्नका लागि पृष्ठ नं. १८८ मा हेर्नुहोस् ।



- महिलाको यौनसाथीले कन्डमको प्रयोग गर्दैन आफैले डायफ्रामसँग शुक्रकीटनाशक राखेर प्रयोग गर्नुहोस् । यसले केही हदसम्म भए पनि धातुरोग र क्लामिडियाबाट सुरक्षित राख्नेछ ।
- यौनक्रियापछि जननेन्द्रियलाई पानीले राम्रोसँग धुनुपर्छ ।
- यौनक्रिया गर्नासाथ पिसाब फेर्नुपर्छ ।
- योनी डुस लगाएर पखाल्नु हुँदैन र साथै योनी सुख्खा राख्न जडीवुटी वा त्यसको धुलोको प्रयोग पनि नगर्ने । योनीलाई साबुन लाएर पखाल्नु हुँदैन । यसो गर्दा योनीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने प्राकृतिक चिसोपनालाई नष्ट गर्ने गर्दछ । योनी सुख्खा भएका अवस्थामा यौनक्रिया गर्दा यसले चरचराउने र पोल्ने हुनसक्छ । यस्तो बेला एड्स वा अन्य यौनरोगको संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

➤ यौन प्रसारित संक्रमणको रोकथाम गरेमा तपाईं र तपाईंको जोडी गम्भीर बिमारी र बाँझोपनाबाट सुरक्षित हुन सक्नुहुन्छ ।



सुख्खा योनी

महिला र पुरुष कन्डमले

- एच.आई.भी.लगायत यौन प्रसारित संक्रमणबाट बचाउँछ ।
- यौनजोडीको स्वास्थ्यको पनि सुरक्षा गर्छ ।
- नचाहेको गर्भ रहनबाट रोक्छ ।

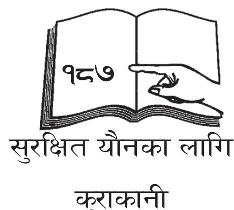
यौनजोडीमा यौन प्रसारित संक्रमणका चिह्नहरू देखिएमा पूर्ण रूपमा निको नहुन्जेलसम्म यौनक्रिया नगर्ने ।



सुरक्षित यौनका लागि समुदायमा गर्नुपर्ने कामहरू

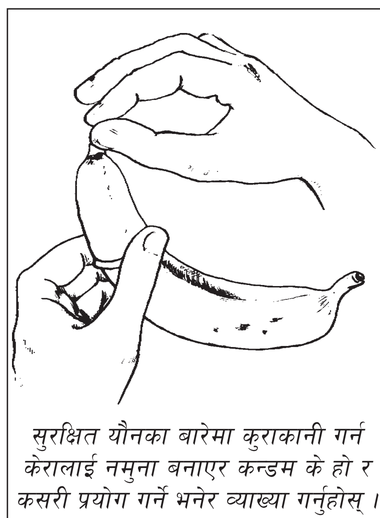
यौन संक्रमण समुदायका लागि नै एक स्वास्थ्य समस्या हो । समुदायमा वा गाउँमा रोगको समस्यालाई रोक्नका लागि निम्न लिखित कार्यहरू गर्न सकिन्छ :

- महिला तथा पुरुषहरूलाई उनीहरूको र परिवारका सदस्यहरूको स्वास्थ्यमा हुने यौन संक्रमणको खतराबारे बताउन । यो काम गर्न महिलाहरू भेला भएका स्थान र समयमा जस्तै हाटबजार गएको बेला, स्वास्थ्य केन्द्रमा लाममा बसेको समयमा अवसर मिलाउनुहोस् । त्यस्तो अवसरमा उनीहरूलाई यौन संक्रमण कसरी सर्छ र यसको रोकथामका उपायहरूबारे जानकारी दिनुहोस् ।
- पुरुषलाई कन्डम लगाउन मनाउने उपायहरू पत्ता लगाउनका लागि अरू महिलासँग पनि छलफल चलाउनुहोस् । तपाईंको जोडीलाई कन्डमको प्रयोग गर्न मनाउन के भन्ने बारेमा समूहमा अभ्यास गर्नुहोस् ।



सुरक्षित यौनका लागि कुराकानी




सुरक्षित यौनका बारेमा कुराकानी गर्न केरालाई नमुना बनाएर कन्डम के हो र कसरी प्रयोग गर्ने भनेर व्याख्या गर्नुहोस् ।

- कन्डम (महिलाका समेत) हरू समुदायमा सजिलै पाउन सकिने व्यवस्था गर्नुहोस् । स्थानीय औषधि पसल र स्वास्थ्य कार्यकर्ता र स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा निःशुल्क वा सस्तोमा किन्न सक्ने उपाय गर्नुहोस् ।
- समुदायमा अन्य पुरुषहरूलाई कन्डमको प्रयोगबारे सिकाउन पुरुषहरूलाई तालिम दिनुहोस् ।
- समुदायमा स्वास्थ्य समस्याहरूका साथै यौन प्रसारित संक्रमण, एच.आई.भी.र एड्स पनि समावेश गरेर छलफलका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुहोस् । कसरी यौन प्रसारित संक्रमणहरूको रोकथामले एच.आई.भी.संक्रमण र एड्स फैलन पनि रोक्छ भन्नेबारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- स्थानीय विद्यालयहरूमा यौनशिक्षा दिलाउनका लागि समर्थन र सहयोग गर्नुहोस् । बालबालिकालाई यौन प्रसारित संक्रमणहरूका साथै एच.आइं.भी.रएड्सबारे शिक्षा दिनु आवश्यक छ भन्नेबारे अभिभावकहरूलाई बुझाउने गर्नुहोस् । यसो गर्दा भविष्यमा उनीहरूलाई यौनक्रिया सुरु गर्ने समयमा सुरक्षित यौन सम्बन्धका उपायहरू छनौट गर्न मद्दत मिल्छ भनी अभिभावकलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- किशोर-किशोरीहरूलाई यौन प्रसारित संक्रमणहरूका साथै एचआईभी रएड्सबारे उनीहरूका साथीहरूलाई पनि सिकाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

केही दिन अघिको कुरा हो । हाम्रो गाउँमा एकजना स्वास्थ्य कार्यकर्ता आएका थिए । त्यसबेला उनले हाम्रो महिला समूहमा आएर यौनरोग, एच.आई.भी./एड्सका बारेमा कुराकानी गर्न सुरु गरे । महिलाहरूमध्ये केहीले उनीहरूलाई यौनरोग लाग्ने कुनै सम्भावना र खतरा नभएको कुरा भने तर स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यौनरोग र एड्स रोग के हो, कसरी सर्छ भन्ने कुरा बताउदै जाँदा भने हामीहरूलाई डर लाग्यो । कतै हामीमध्ये कसैलाई यौनरोग लागेको त छैन ! कुरा गर्दागर्दै पुरुषहरूले किन र कसरी कन्डम लिनुपर्छ भन्ने छलफल भयो । छलफलबाट हामीले सम्पूर्ण छिमेकी र समुदायका मानिसहरूलाई यौनरोगका बारेमा एड्स र एड्सबाट बचाउन जानकारी दिनुपर्छ भन्ने निस्कर्ष निकाल्यौं । त्यही समयमा एउटा कलाकारको टोली 'सडक नाटक' गर्न गाउँ आइपुग्यो । गाउँमा 'यौन र एड्स' का बारेमा नाटक देखाउदा गाउँलेहरूले चाख मानेर हेरे । उनीहरूले नाटकबाट धेरै कुरा पनि सिके । यौनरोग र एड्सको छलफल पछि र सडक नाटकपछि मानिसहरू खुलेर यौनरोगबाट कसरी बच्ने भन्ने चर्चा गर्न थालेका छन् । कन्डमको उपयोगीताबारे चर्चा गर्न थालेका छन् ।



(नेपालगन्ज)

स्वास्थ्य कार्यकर्ताका लागि सुझाव :

- तपाईंको समुदायमा यौनरोगको उपचारका लागि कुन औषधि उपयुक्त छ भन्ने बारे स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल वा स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट पत्ता लगाउनुहोस् ।
- मानिसहरूलाई औषधि, कन्डम र शुक्रकीटनाशकहरू लिन सजिलो होस् भन्ने हेतुले सामुदायिक औषधालय सुरु गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।
- कुनै यौनरोग लागेको व्यक्ति तपाईं कहाँ सल्लाह लिन आए भने राम्रोसँग कुराकानी गर्नुहोस् । उनीहरूलाई त्यो रोग कसरी निको पार्ने र अरूलाई संक्रमण हुन नदिन के गर्ने र यस किसिमका रोग हुनबाट पुनः कसरी बच्ने भन्नेबारे राम्ररी जानकारी दिनुहोस् । उनीको जोडीले पनि उपचार गराउनु पर्छ भनेर जोड दिनुहोस् ।
- परिवार नियोजन कार्यक्रमहरूमा यौनरोगहरू र एच.आई.भी./एड्स रोकथामका उपायहरूको पनि जानकारी दिनुहोस् ।
- यौन प्रसारित संक्रमण लागेको व्यक्ति मद्दत लिन तपाईंकहाँ आयो भने उसलाई कुनै दोष नदिई सामान्य व्यवहार गर्नुहोस् । यौनरोग र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूको कुरालाई गोप्य राख्नुहोस् । उनीहरूको समस्याबारे अन्य मानिसहरूसँग कहिल्यै कुरा नगर्नुहोस् ।

तलका विषयमा जानकारीका लागि 'यौन स्वास्थ्य' पृष्ठ १८१ हेर्नुहोस् :

- यौन र लैङ्गिक भूमिकाहरू
- महिलाहरूको यौनसम्बन्धका बारेमा हानिकारक विश्वासहरू
- कसरी सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने ?

भाग– १७

यस भागमा

एचआइभी र एड्स



लाखौं व्यक्तिहरू एड्स गराउने एचआइभी नामक भाइरसबाट संक्रमित छन् । त्यस्ता संक्रमित व्यक्तिहरूमा बढी भन्दाबढी महिला तथा केटीहरू छन् । हाम्रो देशमा करीव ७० हजार एचआइभी संक्रमित भएको अनुमान छ ।

एचआइभी वा एड्सको निको पार्ने औषधिउपचार हालसमम्म छैन । तर हालसम्मको उपलब्ध उपचारले एचआइभी भएका व्यक्तिको जीवन लम्ब्याउन तथा उनको स्वास्थ्यमा सहयोग गर्न सक्छ । एचआइभी र एड्ससम्बन्धी आवश्यकता परेकालाई सेवा उपलब्ध गराउन र एचआइभी संक्रमणबाट आफूलाई र एकअर्कालाई सुरक्षित राख्न, हामीहरु एचआइभीका बारेमा आफ्ना परिवार र साथीसंगीहरूसँग कुराकानी गर्न हिचकिचाउनु हुँदै हुँदैन ।

➤ *एचआइभी* ***सबैको*** *समस्या हो ।*



एचआइभी र एड्सका लागि औषधिहरु

> पोहोर साल पुसमा उहाँ बिरामी पर्नुभयो र एच.आई.भी. भएको पत्ता लाग्यो । म उहाँसँग यौन सम्पर्क राख्न डराउँछु तर उहाँ एकदमै रिसाउनुहुन्छ, पिट्नु पनि हुन्छ । कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् न भन्दा 'त्यसो भए त बेश्याकैमा जान्छु' भन्नुहुन्छ । यसो गर्दागर्दै मलाई पनि एच.आई.भी. देखियो ।
>
> ***– सरिता वर्ष २० की एचआइभी संक्रमित 'अझै धेरै बाँच्नु छ' बाट ।***

कुनै पनि महिलाले एच.आई.भी. र एड्स भोग्नुपर्ने हुनसक्छ

अधिकांश महिला आफू एचआइभी संक्रमणको जोखिममा रहेको सोच्दैनन् । यो संक्रमण समलिंगी, वा धेरै यौनजोडि हुने महिलाहरू वा सूई औषधी प्रयोकर्ताहरुलाई हुने सम्भावना ठान्छन् । यो कुरा साँचो होइन । कैयन स्थानहरुमा अरुलाई भन्दा विवाहित मलिलाई यो संक्रमण भएको छ ।

कैयन समुदायहरुले महिलासँगै एचआइभी समस्याको मुकाविला गर्दै एचआइभीबारे छलफल गर्ने तरिका सिकेका छन्, रोकथाम गर्नै काम र संक्रमितलाई सेवा र सहयोग उपलब्ध गराउन काम गरिरहेका छन् । यी प्रयाशहरु मध्ये कैयनमा महिलाहरुलाई अगुवाई गरिरहेका छन् ।

➤ *महिलाहरूले आफू जोखिममा छु भन्ने थाहा पाएपनि उनीहरु आफूलाई सुरक्षित राख्न नसक्ने अवस्थामा हुनसक्छन्* *(पृष्ठ १९१ हेर्नुहोस्) ।*

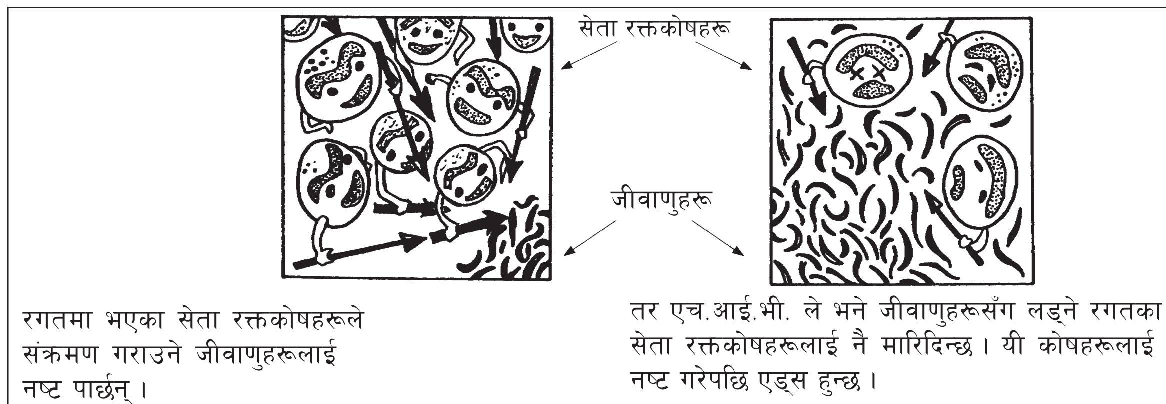
एच.आई.भी. र एड्स भनेका के हुन् ?

एच.आई.भी. (रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता ह्रास गराउने जीवाणु) आँखाले देख्न नसकिने सूक्ष्म जीवाणु हो। एड्स एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएपछि विकसित हुने रोग हो।

एच.आई.भी.

एच.आई.भी.ले संक्रमित व्यक्तिको रोग-प्रतिरक्षात्मक प्रणालीमा आक्रमण गर्छ। प्रतिरक्षात्मक प्रणाली भनेको रोगका विरुद्ध लड्ने शरीरको शक्ति हो। एच.आई.भी. जीवाणुहरूले रोग-प्रतिरक्षात्मक प्रणालीका कोषिकाहरूलाई विस्तारै विस्तारै मारिरहन्छन्, जसको परिणाम शरीरले अन्य संक्रमणहरुबाट आफूलाई रक्षा गर्न नसक्ने बन्छ। यद्यपी धेरै व्यक्तिहरू एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएको ५ देखि १० वर्षसम्म पनि स्वस्थ नै रहेको अनुभव गर्दछन्। एच.आई.भी. ले कुनै पनि व्यक्तिलाई सिकिस्त बिमारी बनाउन धेरै वर्ष लाग्ने भएकाले धेरैजसो व्यक्तिहरू आफू स्वस्थ रहेको ठान्दछन् र एच.आई.भी.बाट संक्रमित भएको पनि थाहा पाउँदैनन्।

विशेष ध्यानदिनुपर्ने कुरा : *एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिले उनी संक्रमण भए लगत्तै देखि अरूलाई पनि सार्न सक्छन्। व्यक्तिलाई हेरेर मात्रै एच.आई.भी. संक्रमित छ भन्न सकिन्न। यो थाहा पाउने एक मात्र उपाय एच.आई.भी. को परीक्षण मात्र हो। (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. २८८)।*



रगतमा भएका सेता रक्तकोषहरूले संक्रमण गराउने जीवाणुहरूलाई नष्ट पार्छन्।

तर एच.आई.भी. ले भने जीवाणुहरूसँग लड्ने रगतका सेता रक्तकोषहरूलाई नै मारिदिन्छ। यी कोषहरूलाई नष्ट गरेपछि एड्स हुन्छ।

एड्स

एड्स भएको व्यक्तिको रोगप्रतिरक्षात्मक प्रणाली कमजोर हुन्छ। यो कमजोर हुँदा सामान्य संक्रमण वा रोगहरू विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता पनि रहँदैन। विभिन्न व्यक्तिहरूमा एड्सका चिह्नहरू पनि विभिन्न किसिमका देखिन सक्छन्। ती चिह्नहरू महिला र पुरुषमा पनि भिन्न भिन्न देखिन सक्छन्। प्रायगरी अन्य सामान्य बिमारीहरू (जस्तै दिशापखाला, वा रुघा) मा देखापर्ने संक्रमणहरूका चिह्नहरू देखिने गर्छन् (हेर्नुहोस् पृष्ठ न. २९७)। एड्स भएका व्यक्तिहरुलाई एचआइभी नभएका व्यक्तिलाई यदकदा हुने संक्रमणहरु जस्तै क्यान्सर वा मष्तिष्क संक्रमणहरु हुन सक्छ।

पौष्टिक खाना र उपयुक्त औषधिहरुले एड्सको कारणले हुने संक्रमणहरु विरुद्ध लड्न शरीरलाई मद्दत गर्न सक्छन् र एड्स भएका व्यक्तिको जीवन लम्ब्याउन सहयोग गर्छन् तर एचआइभीलाई निको पार्न सकिने उपचार हालसम्म छैन।

एच.आई.भी.कसरी फैलिन्छ ?

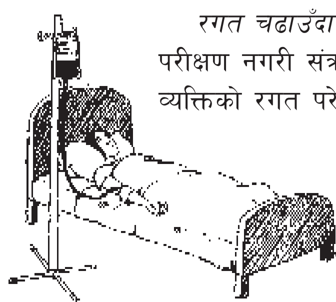
एच.आई.भी. यसबाट संक्रमित व्यक्तिको शरीरको खास तरल पदार्थहरु जस्तो कि रगत, वीर्य तथा योनीस्राव र दूधमा मा रहन्छन्। त्यसैले यी तरल पदार्थहरु अर्को व्यक्तिको शरीरमा प्रवेश गरेको अवस्थामा मात्र एच.आई.भी. सर्छ। यसको **मतलब एच.आई.भी. तलका निम्न कारणहरूबाट फैलन** सक्छ :

असुरक्षित यौन सम्पर्क एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिसँगको। हाल यो एचआइभी सर्ने प्रमुख कारण देखिन्छ।



संक्रमित व्यक्तिहरूले प्रयोग गरेको तर निर्मूलीकरण नगरी सुई वा छेड्ने वा काट्ने हतियारहरूको प्रयोग गरेमा।

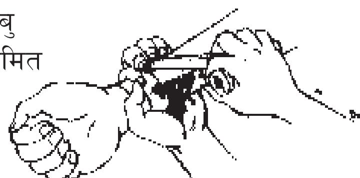




रगत चढाउँदा। रगत परीक्षण नगरी संक्रमित व्यक्तिको रगत परेमा।



बच्चामा गर्भावस्था, प्रसूतिकाल वा स्तनपानका क्रममा। यदि आमा वा बाबु एच.आई.भी. संक्रमित भएमा।



एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको रगत अन्य व्यक्तिको घाउमा पर्न गएमा।

एच.आई.भी.कसरी फैलिदैन ?

एच.आई.भी. जीवाणु मानिसको शरीर बाहिर केही मिनटभन्दा बढी बाँच्न नै सक्दैन। यसै गरी यो आफ्नै बुताले हावा वा पानीमा बाँच्न सक्दैन। **त्यसैले निम्न कारणले एच.आई.भी. सर्ने गर्दैन।**

कसैलाई छुँदा, र अंकमाल गर्दा





खानाहरू आपसमा बाँडेर खाँदा



एउटै विछ्यौनामा सुत्दा



यदि पृष्ठ नं. २९५ मा लेखिएका सुझावहरू पालन गर्नुभएको छ भने एउटै लुगा, तौलिया, तन्नाहरू धुँदा वा एक अर्काको प्रयोग गर्दा। चर्पी र नुहाउने ठाउँ एउटै प्रयोग गर्दा पनि यो सर्न सक्दैन।



यदि तपाईं पृष्ठ नं. २९४, २९५ र ३०९ मा दिइएका सुझावलाई पालना गर्नुहुन्छ भने, एच.आई.भी. वा एड्स लागेको व्यक्तिलाई हेरचाह गर्दा पनि यो सर्न सक्दैन,



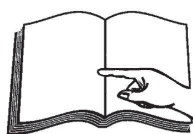
किरा फट्याङ्ग्राले टोकेर यो सर्दैन।

किन महिलाहरूका लागि एच.आई.भी.र एड्स छुट्टैखाले समस्या हो ?

महिलाका लागि एच.आई.भी.र एड्स छुट्टैखाले समस्या हो किनकि :

- यौनक्रियाका बखत पुरुषको वीर्य महिलाको योनीमा खस्ने र धेरै बेर रहने हुनाले महिलालाई पुरुषभन्दा एच.आई.भी. सजिलै संक्रमण हुन्छ। यसयदि संक्रमित वीर्य रहेछ भने महिलाको योनी अथवा पाठेघरको मुख हुँदै महिलाको रगतमा पस्छ। झन् योनीमा कुनैखाले घाउ छ भने त सजिलै फैलन्छ।
- महिलाहरू पुरुषको दाँजोमा सानै उमेरमा संक्रमित हुन्छन् किनकि किशोरीहरू अनिच्छित यौन र असुरक्षित यौनलाई अस्वीकार गर्न सक्दैनन्। आफूभन्दा धेरै उमेर भएकासँग विवाह गर्ने युवति झन् बढी संक्रमित हुने समभावना छ।
- प्रायजसो महिलाहरुको यौन प्रसारित संक्रमणहरुको उपचार गरिएको हुँदैन। यस्तो अवस्थाले एचआइभीको संक्रमण सजिलो बनाउँछ।
- बच्चा जन्माउनुपर्ने अवस्थामा महिलाहरूलाई रगत दिनु पर्ने अवस्था पर्दछ र यसबाट संक्रमण हुने डर भइरहन्छ।
- न्यून पोषण र बच्चा पाउनुपर्ने कारणहरूले महिलाहरूसँग रोगका विरुद्ध लड्ने सामर्थ्य कम हुन्छ।
- महिलाहरू एच.आई.भी. संक्रमण भएमा छिटै एड्सबाट बिरामी पर्छन्, किनकि
- पुरुषहरू कण्डम लगाउन वा उनीहरु यौन जोडिहरु सीमित राख्न अनिच्छुक भएतापनि महिलाहरूले एचआइभी फैलाउछन् भनेर अनुचित दोष दिइने गरिन्छ।
- एच.आई.भी. संक्रमण भएकी गर्भवती महिलाबाट जन्मने शिशुमा यो सर्छ।
- महिलाहरू आफैं बिरामी भएको अवस्थामा पनि उनीहरूले आफ्नो परिवारमा एड्सका विरामी सदस्यहरूको हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ।

एच.आई.भी.को रोकथाम



सुरक्षित यौन १८९
संक्रमण निवारण ५००

एचआइभीको प्रसार रोक्ने तरिका :

- सम्भव भएसम्म एक जनासँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने। त्यस व्यक्तिले पनि तपाईसित मात्र यौन सम्पर्क राखेको हुनुपर्छ।
- सुरक्षित यौन क्रियाको अभ्यास गर्नुहोस्। यसो गर्दा योनी, गुद्वार, वा मुखमा वीर्य, रगत र योनीरस पस्न दिदैन। यसर्थ यौनक्रियाका बखत उचित तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्नुहोस्।
- एचआइभी परीक्षण वा यौन प्रसारितहरुको समयमै उपचार गर्नुहोस् साथै यी कामहरु आफ्ना यौनजोडिलाई पनि गर्न लगाउनुहोस्।
- संक्रमण निवारण नगरिएका कुनै पनि छाला छेड्ने वा काट्ने सुईहरू अथवा औजारहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- आकस्मिक समयमा बाहेक अरूको रगत लिने कार्य नगर्नुहोस्।
- अरूको छुरा र दाँत माझ्ने ब्रुस प्रयोग नगर्ने।
- कुनै पनि घाउ वा रगत चलाउँदा सुरक्षित तरिकाबाट मात्र चलाउनुहोस्।

महिला र किशोरीहरूलाई एचआइभीबाट जीवन सुरक्षित राख्ने अधिकार हुनैपर्छ। त्यसैले हाम्रो माग पुरा गर !




एच.आई.भी. बाट बच्न सधैं सजिलो छैन
एचआइभीको रोकथामका लागि यौनव्यवसायमा नलाग्नुहोस्
यो नगरे म बालबच्चालाई खुवाउन र उनीहरूलाई स्कुल पठाउन सक्दिनँ ।
एचआइभीको रोकथामका लागि यौनक्रिया गर्दा जहिले पनि कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् ।
तर म मेरा श्रीमान्लाई कन्डम लगाउनका लागि भन्न सक्दिन ।
एचआइभीको रोकथामका लागि एकजना विश्वासिलो जोडीसँग मात्र यौनक्रिया गर्नुहोस् ।
मैले त मेरा श्रीमान्सँग मात्र यौन सम्पर्क राखेकी छु तर उसको अरूसँग पनि यौन सम्पर्क छ रे !

एच.आई.भी. परीक्षण

➤ *स्थानीय रेडक्रस तथा रक्तसंचार केन्द्रहरूले सस्तो मूल्यमा परीक्षण गरिदिन्छन् । उक्त परीक्षण गर्नेबारे बुझ्न जिल्ला एड्स नियन्त्रण कार्यक्रमको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् । परीक्षण गरिएको परिणाम आउन करिब दुई हप्ता जतिमात्र लाग्छ ।*

जब एच.आई.भी. शरीरभित्र प्रवेश गर्छ, तब शरीरले जीवाणुसँग लड्नका लागि एन्टिवडी बनाउन सुरु गर्छ । एन्टिबडी प्रायगरी ४ देखि ८ हप्ता पछि नै रगतमा देखिन्छ तर यसलाई शरीरभित्र प्रशस्त रूपमा बन्न र परीक्षण गर्दा राम्ररी देखिनका लागि ६ महिना जति लाग्छ । संक्रमण भएको तर रगतमा एन्टिवडी नदेखिने अवस्थालाई झ्याली अवधि (विन्डो पिरियड) भनिन्छ ।

एच.आई.भी. परीक्षण गर्दा रगतमा एन्टिवडीहरू नै हेरिन्छ । कुनै व्यक्ति एच.आई.भी.बाट संक्रमित भएको छ वा छैन भनेर पत्ता लगाउने यो नै एक मात्र तरिका हो । **यो परीक्षणबाट एच.आई.भी. होइन त्यसको एन्टिवडी मात्र देखिन्छ ।**

एच.आई.भी.पोजिटिभ भनेको जीवाणुद्वारा संक्रमित र शरीरले एच.आई.भी. एन्टिवडी बनाइसकेको अवस्था हो । यस अवस्थामा आफूले पूर्णरूपमा स्वस्थ्य अनुभव गरे पनि अरूलाई यसका जीवाणुहरू सार्न सकिन्छ।

परीक्षणबाट **एच.आई.भी.को नेगेटिभ** देखिए दुईवटा शंका गर्न सकिन्छ :

- एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएको छैन ।
- एच.आई.भी.बाट संक्रमित भए पनि एच.आई.भी. परीक्षणका लागि चाहिने प्रशस्त एन्टिवडी अझै बनिसकेका छैनन् । (जस्तो विन्डो पिरियड) ।

यदि एच.आई.भी. परीक्षण नेगेटिभ छ भने पनि उक्त व्यक्तिमा एच. आई. भी. को संक्रमण भएको हुनसक्छ तसर्थ केही महिनापछि पुनः यस्तो परीक्षण गर्नुपर्नेछ । कहिलेकहीँ पोजिटिभ परीक्षण पनि दोहोऱ्याएर गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि निश्चय गर्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताले मद्दत गर्न सक्छन् ।

➤ ***एच.आई.भी. परीक्षण गर्दा जहिले पनि :***

- ***तपाईंको अनुमति लिइनु पर्छ ।***
- *परीक्षणअघि वा पछि* ***परामर्श*** *दिनुपर्छ ।*
- ***गोप्य राखिन्छ*** *तपाईं वा तपाईंले इच्छा गरेको व्यक्तिबाहेक कसैलाई पनि परीक्षणको नतिजा थाहा दिइदैन ।*

कस्तो अवस्थामा एचआईभी परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ ?

एच.आई.भी. परीक्षण गर्नुभन्दा असुरक्षित यौन व्यवहारलाई बदल्नु ज्यादै राम्रो हुन्छ । एच. आई. भी. परीक्षण निम्न अवस्थामा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

- यदि तपाईं विवाह गर्न वा एकजनासँग मात्र भरपर्दो किसिमले यौन सम्पर्क सुरु गर्न चाहनुहुन्छ वा बच्चाहरू जन्माउन चाहनुहुन्छ भने ।
- तपाईं, तपाईंको यौनजोडी वा तपाईंको बच्चामा एड्सका चिह्नहरू देखिएका छन् भने ।
- तपाईं वा तपाईको यौनजोडीले असुरक्षित यौनक्रिया गरेको छ वा भएको थियो भने ।

परीक्षणको परिणाम जान्दाका फाइदाहरू

एड्सको परीक्षण नकारात्मक भएमा यसबाट कसरी सुरक्षित रहने भन्ने सिकेर तपाई एच.आई.भी. नकारात्मक नै रहनु हुनेछ र एच.आई.भी. लाग्न पाउनेछैन ।

➤ *यदि सम्भव हुन्छ भने एच.आई.भी. परीक्षणको नतिजा लिन विश्वासिलो व्यक्तिलाई सँगै लानु राम्रो हुन्छ ।*

परीक्षण सकारात्मक देखिएमा निम्न लिखित कुराहरू गर्न सकिन्छ :

- तपाईंको जोडीमा एच.आई.भी. सर्नबाट रोक्न ।
- तपाईको स्वास्थ्य समस्याहरुको तुरुन्त सेवा तथा उपचार गर्न ।
- तपाईंको जिउने तरिकामा परिवर्तन ल्याउन यसोगर्दा तपाईं लामो समयसम्म स्वस्थ रहन सक्नुहुनेछ ।
- समुदायका अन्य एच.आई.भी. संक्रमित भएका व्यक्तिहरूबाट सहयोग लिन ।
- आफ्नो तथा आफ्नो परिवारको भविष्यको योजना बनाउन ।

परीक्षणको परिणाम जान्दाका बेफाइदाहरू

एचआइभी संक्रमण भएको छ भन्ने सुन्नासाथ विभिन्न थरिका विचारहरू आउन सक्छन् । पहिलोपल्ट परीक्षणमा आँफू एच.आई.भी. पोजेटिभ भएको थाहा हुँदा होसहवास गुम्छ र अस्वीकार गर्न सकिन्छ । कसै कसैले क्रोध र निराशाको अनुभव गर्ने तथा आफूलाई वा अरूलाई दोष पनि दिइन्छ ।

यस्तो अवस्थामा कसैसँग कुराकानी गर्नु राम्रो हुन्छ । जस्तो कि परीक्षणको नतिजा दिने स्वास्थ्यकर्मीसँग वा आफ्नो घनिष्ट व्यक्तिसँग । तर, सावधान हुनुहोस् कि, तपाईंका श्रीमान् वा तपाईंको यौनजोडिले तपाईलाई नै दोष लगाउन सक्छन्, यदि तिनीहरु आफै एच.आई.भी.बाट संक्रमित भएका छन् भने पनि । अन्य व्यक्तिहरू डरले गर्दा तपाईंलाई नै परित्याग गर्न सक्छन् किनकि उनीहरू एच.आई.भी. र यसको प्रसारबारेमा विल्कुलै अनभिज्ञ रहेका हुन्छन् । त्यसकारण सम्भव भएसम्म तालिमप्राप्त एच.आई.भी.सम्बन्धी परामर्शदातालाई भेट्नुहोस् जसले कसरी यी समस्याहरू अरूलाई भन्ने र के गर्ने भन्ने बारेमा निर्णय लिन मद्दत गर्न सक्छ ।



विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा: परीक्षणको नकारात्मक परिणाम आउनुको अर्थ कहिले पनि एच.आई.भी. लाग्दैन भन्ने होइन । अन्यसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने व्यक्तिलाई जहिले पनि संक्रमण हुनसक्छ ।
त्यसैले ***सुरक्षित यौनको अभ्यास गरौं*** !

परामर्श

परामर्शदाताले व्यक्तिको कुराहरू राम्ररी सुन्छ र उसका परिवारहरूको चिन्ता, चासो तथा डर त्रासहरूलाई कसरी सामना गर्ने भन्ने बारेमा कुराहरू गर्छ र उनीलाई आफैलाई यसमा निर्णय गर्नका लागि मद्दत गर्छ।

पहिलोपल्ट संक्रमण भएको थाहा लागेको बेलामा मात्र होइन कि एच.आई.भी. भएको मानिसको जीवनभर परामर्श महत्त्वपूर्ण हुन्छ । संक्रमण भएको व्यक्तिलाई एक कुशल परामर्शदाताले निकै मद्दत दिन सक्छ ।

- एच.आई.भी. संक्रमण कसलाई भएको बारे कसलाई भन्ने निर्णय लिन ।
- अन्य एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएकाहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्न ।
- स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट रोगीलाई आवश्यक पर्ने सेवा प्राप्त गर्न ।
- घरपरिवारमा एच.आई.भी. संक्रमित हुनु भनेको के हो र यो कसरी फैलन्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्ने र यसो भएमा भयरहित भएर स्वीकार गर्न र रोगीको स्याहार-सुसारका लागि मद्दत गर्न सक्छन्।
- जतिसक्दो सम्भव भएसम्म स्वस्थ रहन सक्ने कुरा बुझ्न ।
- भविष्यको योजना तयार गर्न ।
- सुरक्षित यौनक्रियाकाबारेमा सिक्न ।



➤ *एच.आई.भी. संक्रमित वा उनीहरूको परिवारलाई परामर्श दिंदा जीवनप्रति आशा जोगाउन सक्नुपर्छ । जस्तै, केन्या भन्ने देशकी संक्रमित महिला भन्छिन् 'तपाईंले कुनै राम्रो परामर्शदाता भेट्टाउनु भयो भने आफूलाई रोगबाट आराम भएको अनुभव गर्नुहुन्छ ।'*



मानसिक स्वास्थ्य

एचआइभी संक्रमित आफैले वा उनका परिवारले एचआइभी परामर्शदाताको तालिम लिनु राम्रो हुन्छ । यदि तपाईं स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा धामी, झाँक्री हुनुहुन्छ भने एच.आई.भी.का समस्याहरुसँग सामाना गर्न सक्ने गरी व्यक्तिहरूलाई मद्दत पुऱ्याउनेबारे तालिम लिनुहोस् ।

एचआईभी संक्रमित भएका व्यक्तिहरूले सकारात्मक ढंगबाट कसरी जिउने ?

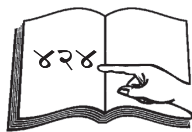
आधुनिक औषधि र परम्परागत तरिकाले अझै पनि एड्स निको पार्न सकिदैन । एच.आई.भी. भएका अधिकांश मानिसहरू धेरै वर्षसम्म स्वस्थ रहन सक्छन् । त्यस अवधिभर यी कुराहरूले मद्दत पुऱ्याउन सक्छन् :

- **आफ्नो जीवनको प्रत्येक क्षण अमूल्य ठानेर**
- **साथीसंगीहरू तथा परिवारसँग समय विताएर**
- **आफ्नो दैनिक कार्यमा क्रियाशील रहने कोसिस गरेर**
- **आफूलाई इच्छा लागेमा यौन सन्तुष्टि दिने क्रियाकलाप पनि गरेर ।** यौन सन्तुष्टि दिनेखालका शरीरका अंगहरु स्पर्श गर्ने जस्ता कार्यहरुले पनि स्वस्थ रहनु ठूलो भूमिका खेल्छन् ।



तपाईंको जोडी एच.आई.भी.बाट संक्रमित छ भने

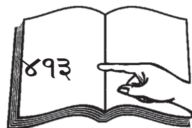
जोखिमपूर्ण त हुन्छ तापनि सुरक्षित यौन सम्पर्क राखेर तपाईले आफूलाई जोखिमबाट बचाउन सक्नुहुन्छ । सुरक्षित यौनविधिहरूको (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. १८८) प्रयोग गर्दै तपाईले आफ्नो स्वास्थ्यमा पनि सावधानीपूर्वक ध्यान दिनुहोस् । संक्रमण हुनसक्ने चिरिएको छालामा वा अन्य ठाउँहरूको ध्यानपूर्वक रेखदेख गर्नुहोस् । यस कुरामा ध्यान दिनुहोस् कि यौन सन्तुष्टि यौनक्रिया नगरी पनि लिन सकिन्छ भन्ने पनि सम्झनुहोस् । अंकमाल गर्नु, अंगालो मार्नु चुम्बन गर्नु पनि सुरक्षित नै हुन्छ ।



सहयोगी समूह

- **एच.आई.भी.बाट एड्स भएका मानिसहरूका समूहमा मिल्ने वा त्यस्तो समूह गठन गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।** एच.आई.भी. ⁄एड्स भएका व्यक्तिहरूका समूहले समुदायलाई शिक्षित बनाउन काम गर्न सक्छन् । यस्ता समूहहरूले त्यस्तो एड्सबाट बिरामी भएकाहरूलाई घरमै हेरचाह गर्ने तथा एच.आई.भी. ⁄एड्सका बिरामीहरूको अधिकारका लागि पनि अभियान चलाउन सक्छन् ।



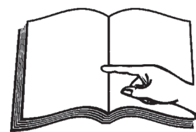


मानसिक स्वास्थ्य

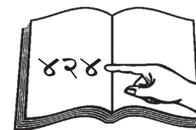
- तपाईको **आध्यात्मिक तथा मानिसक स्वास्थ्यको हेरविचार** गर्नुहोस् । तपाईको आस्था र संस्कारले तपाईमा आशा र शक्ति ल्याउन सक्छ ।
- **भविष्यका बारेमा सोच्नुहोस् ।** यदि तपाईंका बालबच्चाहरू छन् भने
  - उनीहरूसँग धेरै समय बिताउनुहोस् र उनीहरूलाई हेरचाह र पथप्रदर्शन गर्नुहोस् ।
  - तपाई अशक्त नहुँदै उनीहरूको घरपरिवारको व्यवस्था मिलाइदिनुहोस् ।
  - अंशवण्डा गरिदिनुहोस् । तपाईसँग स्वामित्वमा रहेका नगद जिन्सी घरजग्गा जायजेथा आफ्ना सन्तानमा अंशवण्डा गरिदिनुहोस् ।

आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नुहोस्

- **एचआइभी सेवा र उपचार कार्यक्रमको जानकारी** एचआइभी पोजेटिभ भएको थाहा पाए लगत्तै खोज्नुहोस् ।
- **स्वास्थ्य समस्याहरूका बारेमा तत्कालै ध्यान दिनुहोस् ।** स्वास्थ्यकर्मीलाई नियमितरुपमा जचाउँने गर्नुहोस् । बिमारी पर्दा स्वास्थ्य सेवा लिनसकिने अवस्था बनाइरहनु होस् । प्रत्येक संक्रमणले रोगप्रतिरक्षात्मक प्रणालीलाई अझ कमजोर पार्दछ । बेलाबेला टि. बि. को परीक्षण गराउनुहोस् । आवश्यक परे अन्य प्रकारका संक्रमणहरुको रोकथामका लागि कोटिमक्साजोल लिनुपर्छ कि स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुहोस् (पृष्ठ २९६ हेर्नुहोस्) ।
- **शरीर हृष्टपुष्ट राख्न पोषणयुक्त खाना खानुहोस् ।** स्वस्थ रहेकै बेला खाइने खाना नै बिरामीका लागि पनि उपयुक्त हुन्छ । भिटामिन चक्कीहरू वा सुईहरूमा पैसा खर्च नगर्नुहोस् । यसको साटो पौष्टिक खानेकुराहरू किनेर खाने गर्नुस् (पृष्ठ १६५ हेर्नुहोस्) ।
- **सुर्तीपान, मद्यपान र लागू औषध त्याग गर्नुहोस्** (पृष्ठ ४३५ हेर्नुहोस्) ।
- **यौन सम्पर्क** राख्दा सुरक्षित उपाय अपनाउनुहोस् ।
- **प्रशस्त आराम तथा व्यायाम गर्नुहोस् ।** यसले संक्रमणसँग लड्न शरीरलाई बलियो बनाउँछ ।
- **नियमित नुहाइ-धुवाइ गरेर संक्रमणलाई रोक्नु होस् ।** पिउन तथा खाना बनाउनका लागि सफा पानी प्रयोग गर्नुहोस् (एचआइभी भएका व्यक्तिको संक्रमणको रोकथामका औषधिबारे जानकारी लिन पृष्ठ २९६ हेर्नुहोस्) ।



टि. बि. ३०३ र ३८७



केही संक्रमणहरुको रोकथाम

➤ *यदि तपाईंका बालबच्चा छन् भने तपाईको लक्ष्य उनीहरूका लागि स्वस्थ रहनु हुनेछ ।*

एचआइभी र एड्सका औषधिहरु

हालसम्म एचआइभी निर्मूल गर्ने औषधिहरु उपलब्ध छैनन् । तर एन्टिरेटोभाइरल औषधिहरुले एड्स भएका बिमारीको उपचार गर्न सक्छ । सही प्रयोग गरिएमा, यिनीहरुले एचआइभी संक्रमण विरुद्ध लड्छन् र नियन्त्रण गर्छन् । प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुन्छ, शरीरले संक्रमण विरुद्ध लड्न सक्ने भएकाले व्यक्ति स्वस्थ हुन्छ । तर, एचआइभी निको हुँदैन, केही ने केही भाइरस शरीरमा लुकेर बसेको हुन्छ ।

➤ *एआरटीले एचआइभी भएका अधिकांश व्यक्तिहरुलाई वर्षौंसम्म स्वस्थपूर्वक रहन सहयोग गर्छ ।*

एन्टिरेटोभाइरल औषधिहरु प्रयोग गर्नुलाई एन्टिरेटोभाइरल उपचारविधि भनिन्छ । यसलाई छोटकरीमा एआरटी भन्ने चलन नेपालमा पनि छ । एआरटी संसारभरमै सस्तो दाममा पाने अवस्था बनिरहेको छ । नेपालमा सरकार र गैरसरकारी प्रयत्नले कहीं कहीं निशुल्क र कहीं सस्तो दाममा उपलब्ध हुन्छ ।

सही प्रयोग गर्दा एआरटी प्रभावकारी छन्

एआरटी अपनाउँदा हरेक दिन ३ वटा औषधिहरु लिनु पर्छ । यी औषधिहरुले सेवनकर्ताको तौल बढाउँछ,, र स्वस्थ अनुभव गर्छ तथा देखिन्छ । यो शुरु गरेपछि खान छाड्नु हुँदैन । यदि छाडेमा, मात्रा बिराएमा वा समयमा नखाएमा एचआइभीलाई औषधि असर गर्न छोड्छ र भाइरस बलियो बन्न थाल्छ र संक्रमितलाई बिमारी बनाइदिन्छ ।

एआरटी र औषधिको प्रतिरोध

एआरटीको सही प्रयोग नहुँदा एचआइभीले औषधिको प्रतिरोध गर्न थाल्छ । भाइरसले आफूलाई औषधिले लड्न नसक्ने गरी परिवर्तन गर्छ । यसरी औषधि प्रतिरोध गरेका भाइरसबाट अर्को व्यक्तिलाई संक्रमण भयो भने उनीमा पुगेका एचआइभीले पनि औषधिको प्रतिरोध गर्छ । यसरी एचआइभी धेरै व्यक्तिमा प्रसार भएपछि एआरभीहरुले काम गर्न नसक्ने बन्छन् । यसकारण एआरटीलाई प्रभावकारी बनाइराख्नका लागि यी औषधिहरुको उचित प्रयोग गर्नु पर्छ ।

गर्भावस्था, प्रसूतिकाल तथा स्तनपान

➤*अन्य अवस्थाका महिलाका जस्तै एच.आई.भी. संक्रमित महिलाको पनि गर्भवति हुने, नहुने र कहिले हुने भनेर निर्णय गर्ने अधिकार छ ।*



➤*एच.आई.भी. भएकी महिलाको बच्चा धेरै बिमारी भएर जन्मेको छ भने उ सम्भवत संक्रमित हुनसक्छ, त्यस्तो बच्चालाई स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जचाँउन लग्नुहोस् ।*

गर्भावस्था

गर्भावस्थाले महिलाको एचआइभी अवस्थालाई खराब गर्दैन । तर, एच.आई.भी. वा एड्स भएका महिलाको गर्भावस्था धेरै जटिल बन्नसक्छ । यस्ता जटिलताहरु आउन सक्छन् :

- बच्चा तुहिनु,
- बच्चा जन्माइसकेपछि गम्भीर संक्रमण हुनु र निको हुन कठिन हुनु ।
- बच्चा महिना नपुगी जन्मनु वा एचआइभी संक्रमण भई जन्मनु ।

यस्ता समस्याहरु भएपनि, धेरै महिलाहरू एच.आई.भी. संक्रमित भए तापनि गर्भवति हुन्छन् र बच्चा पाउँछन् ।

यदि तपाईं गर्भधारण गर्न चाहनुहुन्छ र तपाई वा तपाईको जोडीलाई एच.आई.भी. संक्रमण भएको शंका छ भने तपाईंहरु दुबैले परीक्षण गराउनुपर्छ । यदि एच.आई.भी. परीक्षण गर्न सकिदैन भने यसको खतरालाई कम गर्न तल दिइएका सुझावहरू पालन गर्नुपर्छ ।

- यौनक्रिया गर्दा प्रजनन उर्वर अवधि (पृष्ठ २२० र २३३ हेर्नुहोस्) बाहेक अन्य अवधीमा कन्डमको प्रयोग गर्ने वा सुरक्षित यौन अभ्यास अपनाउने,
- गर्भाधान हुन नसक्ने बेलामा सुरक्षित यौनक्रिया गर्ने,
- यौन प्रसारित संक्रमणका चिह्नहरू देखिए भने यौनक्रिया गर्दै नगर्ने ।

यदि सम्भव छ भने, सबै गर्भवति महिलाले सिड ४ परीक्षण गराउनु पर्छ । यसले महिलाको प्रतिरक्षा प्रणाली कतिको बलियो रहेछ भन्ने जानकारी दिन्छ । सिडि ४ को संख्या ३५० भन्दा कम छ भने उनको आफ्नो शरीरलाई एआरटी आवश्यक पर्छ । यदि तपाईं गर्भवति हुनुहुन्छ र एचआइभी भएको छ भने, आफ्नो शरीरको हेरचाह गर्नु अति महत्वपूर्ण छ । यसका लागि राम्ररी भोजन गर्ने, अन्य बिमारी (जस्तै औलो) हरुको रोकथाम र उपचार र एचआइभीको उपचार गर्नु पर्छ ।

एआरटीको प्रयोगबाट गरिने रोकथाम र उपचारले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ राख्छ

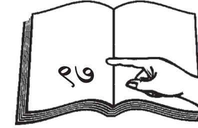
बच्चालाई गर्भमा वा प्रसूति अवस्थामा वा स्तनपान पनि अवधिमा संक्रमण हुनसक्छ । विना उपचार, एच.आई.भी. भएकी आमाले जन्माएका तीन बच्चामध्ये एउटा बच्चा एच.आई.भी. संक्रमित हुन्छ । एआरभी औषधिहरुले तपाईंको स्वास्थ्यलाई त सुरक्षित गर्छ नै गर्भको शिशुमा भाइसर सार्ने जोखिम धेरै कम गर्छ । भने : यस्तो अवस्थामा गर्भावस्थाका आमाबाट शिशुमा हुने संक्रमण रोकथामसम्बन्धी तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग जाँच गराउनुहोस् ।

एच.आई.भी. पोजेटिभ भएका आमाले आफ्ना शिशुहरूमा एन्टिवडिज (तर जहिले पनि एच.आई.भी. चाहिँ होइन) सार्ने गर्छिन् । भर्खर जन्मिएको बच्चाको परीक्षण गर्दा जहिले पनि एच.आई.भी. पोजेटिभ देखिने गर्छ किनकि आमाको एन्टिबडिज बच्चाको रगतमा देखिने गर्छ तर धेरै बच्चाहरू वास्तवमा एच.आई.भी.बाट संक्रमित नभएका पनि हुन सक्छन् । बच्चा १८ महिना पुगेपछि गरिएको परीक्षणले मात्र एच.आई.भी. भए नभएको भन्ने कुरा छुट्याउन सम्भव छ । त्यस अवधिमा आमाको एन्टिबडिज रगतबाट हराइसकेको हुनेछ वा नहराएको भए त्यस बच्चालाई एच.आई.भी. संक्रमण भएको बुझ्नुपर्छ । **हाल बच्चा ६ महिनापुगेपछि नै एचआइभी पोजेटिभ बताउन सक्ने परीक्षण कहीं कहीं प्रयोगमा आएको छ ।**

प्रसूति काल

आमाबाट शिशुमा हुने एचआइभी संक्रमण अधिकांशरुपमा प्रसूति कालमा नै हुन्छ। बच्चा जन्माउनु अघि र पछि एआरभी दिएर आमा र बच्चालाई जोगाउन सकिन्छ। बच्चा जन्मेको ४ घण्टा अघि नै पानी जालो फुटेको, शिशु निस्कने मार्ग च्यातिएको, र सामान्य प्रसूति हुँदा भन्दा बढी रगत र योनीस्रावसँग बच्चाको लसपस भएको अवस्थामा भाइरस प्रसार हुने जोखिम अति नै बढी हुन्छ।

एचआइभी संक्रमितलाई प्रसूति अवस्था पछिको संक्रमण खतरनाक हुन्छ। यस्तो अवस्थामा तुरुन्तै उपचार गराउनु आवश्यक छ।



प्रसूति पश्चात् संक्रमण

स्तनपान

आमाको दूधबाट स्तनपान गर्ने बच्चालाई एच.आई.भी. संक्रमण सर्न सक्छ। यस्तो जोखिम यदि आमा भर्खरैमात्र संक्रमण भएकी हुन् वा एड्सको ज्यादै बिमारी छन् भने अलिक बढी हुन्छ। स्तनपानको क्रममा हुने संक्रमणलाई कम गराउन निम्न कुराहरु गर्नु पर्छ :

- आफ्नो स्वास्थ्यका आवश्यक छ भने नियमित वा स्तनपान गराउने अवधिभर एआरटी लिनुहोस्।
- बच्चालाई उ ६ महिना नहुन्जेल वा भात नखुवाउन्जेलसम्म आमाको दूध बाहेक अरु आहार (पानी पनि) नदिनुहोस्।
- स्तन वा स्तनको मुन्टामा संक्रमण हुन नदिनुहोस् र मुन्टा चिरिनबाट जोगाउनुहोस् (पृष्ठ ११५ हेर्नुहोस्)। यस्तो भएको कुनै चिह्नहरु देखापरेमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीलाई जचाउनुहोस्।
- अन्य प्रकारका दूध यदि बच्चालाई आवश्यक परेजति र सुरक्षित तरिकाले खुवाउन सक्नुहुन्छ भनेमात्र शुरु गर्नुहोस् (यसबारे निर्णय गर्न तलको कुरामा बिचार गर्नुहोस्)।

कैयन स्थानहरुमा एचआइभीको जोखिम भन्दा अन्य प्रकारका तरल आहारा र फोहोर पानीबाट हुने दिशापखाला र न्युनपोषणको बढी जोखिम हुन्छ। यस्तो खासगरी ६ महिनासम्मका बच्चालाई हुनसक्छ। यसकारण बच्चा ६ महिनाको होउन्जेल एचआइभी भएकी महिलाको बच्चाको लागि स्तपानमात्र अति सुरक्षित हुनसक्छ। अनि ६ महिनापछि, एक वर्ष होउन्जेलसम्म, बच्चाको आहारका साथै दूध समेत चुसाउन पर्छ। यो गर्दा बच्चाको आवश्यक पोषण पुग्नु पर्छ (पृष्ठ ११० हेर्नुहोस्)। यो काम साधारणतया हप्तामा तीन दिन दूध चुसाई गर्न सकिन्छ।

स्तनपान गराउने नगराउनेबारे निर्णय लिनु अघि ध्यान पुर्‍याउनृ पर्ने कुराहरु

शिशु आहार तथा आमाबाट शिशुमा हुने संक्रमणको रोकथाम (पि एम टि सि टी) सम्बन्धी तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मी ले तलका कुरामा विचार पुर्‍याउन सहयोग गर्न सक्छन् :

- के तपाईंका क्षेत्रमा केटाकेटीहरू प्रायगरी बिरामी हुने वा झाडा-पखाला वा न्यूनपोषणले गर्दा मर्दछन् ? यदि यस्तो हो भने स्तनपान गराउनु उत्तम हुन्छ।
- के तपाईंको एआरटी उपचारमा पहुँच छ ? यस कुराले एचआइभी भएकी महिलाका लागि स्तनपान सुरक्षित गराउँछ।
- के स्वच्छ, पौष्टिक दूध उपलब्ध हुन्छ ? तपाईंले ६ महिनाका लागि दूध किन्नुपर्ने हुन्छ जुन महंगो हुन्छ। साथै प्रशस्त मात्रामा सफा उमालेको पानी आवश्यक हुन्छ र बच्चालाई दूध कप वा चम्चाले कसरी खुवाउने भन्नेबारेमा जानकारी पनि जरुरत पर्छ (पृष्ठ ११९)। गाईवस्तुको दूधमा शिशुका लागि आवइश्यक पर्ने पोषण तत्व हुँदैन। त्यसकारण अन्तिममा यो खुवाउनेबारे सोच्नुहोस्। यसमा भिटामिन, चिनी र सफा पानी मिसाउनु आवश्यक छ। कुन प्रकारको दुध आवश्यक पर्छ, स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुहोस्।

एचआइभी वा एड्स भएका व्यक्तिहरूको हेरचाह

➤सधैजसो परिवारको हेरचाह महिलाहरू नै गर्ने गर्दछन्। यसैगरी घरमा बिरामी व्यक्तिको हेरचाह धेरैजसो उनीहरूले नै गर्नुपर्ने हुन्छ।

एड्ससम्बन्धी स्वास्थ्य समस्याहरू लामो समयसम्म रहिरहन सक्छन्। यी समस्याहरूबाट बिरामी तथा परिवारको प्रशस्त मात्रामा साधनस्रोत तथा शक्तिको खर्च हुन्छ।

यदि एड्स भएमा बेलाबेलामा हुनसक्ने संक्रमणको उपचारका लागि उपचार केन्द्र वा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटिरहनुपर्ने हुनसक्छ तर अस्पतालमा बस्नुपर्ने आवश्यकता प्रायजसो पर्दैन। आफ्नै घरमा नै घरायसी वातावरणमा परिवारको हेरचाहमा बढी सुविधापूर्वक रहन सकिन्छ।

यदि घरको उपचार र हेरविचारले राम्रो नभएको जस्तो समस्या भएमा विश्वासिलो र एड्सको अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ता, उपचार केन्द्रमा सल्लाह लिनु हुन्छ।

कैयन गाउघरमा, एचआइभीसम्बन्धी आयोजनाहरुले एचआइभी भएका व्यक्तिका लागि आवश्यक परिवार सेवा दिन सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई घरमा नै पठाउँछन्।



यदि एड्स भएका कसैलाई स्याहार गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो आवश्यकताका बारेमा पनि विचार गर्न निश्चित हुनुहोस्। परिवारका अन्य सदस्यहरू, साथीहरू तथा समुदायका मानिसहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्ने कोसिस गर्नुहोस्। सामुदायिक क्लव, धार्मिक समूहहरू, युथ क्लव तथा एड्स स्वावलम्बन समूहहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छन्।

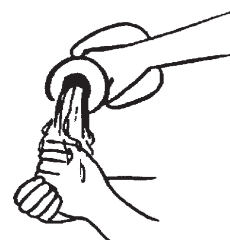
सामुदायिक सहयोग जस्तो कुराले किशोरीहरुलाई छात्रावास नै रहनसक्ने अवस्था बनाइदिन सक्छ।

जब सरिता एड्सको ***जटिलताका कारणले*** ओछ्यान परेकी थिइन्। उनकी आमाले सधैं हँसिलो व्यवहार गरिन्। प्रत्येक दिन उनी उनकी छोरीलाई नुहाइदिने, राम्रो कपडा लगाइदिने र खाटको छेउमा फुल राखिदिने गर्थिन्। सरिता भोकाएकी हुन्नथिन् तर पनि उनकी आमा खानालाई मिठो बनाएर खान कर गर्थिन्। यसरी बनाएर राख्थिन् कि उनलाई खान इच्छा लाग्थ्यो। सरिताको परिवारले उनीसँग उनको दैनिक जीवनका बारेमा र कामका बारेमा तथा समुदायका बारेमा कुराहरू गर्थे। उनी हँसमीजाक र रमाइला वातावरणको कारणले सरिताले आफू अपहेलित हुन नपरेको अनुभव गर्थिन्। सरिता थाकेको तथा सन्चो नभएको बेलामा उनी आराम गर्थिन्। परिवारले उनी राम्रो भएका समयमा उनका साथीहरूलाई भेटनका लागि व्यवस्था मिलाउने गर्थे। संगीत, छलफल र उचित जोशले घरलाई जीवन्त बनाएको थियो। सरिता आफूलाई सबैबाट माया गरिएको र चाहेको अनुभव गर्थिन् र साथै एड्सले उनको परिवारसितको निकटता र उनको समय नष्ट गर्न सक्दैन भन्ने कुराको अनुभव पनि गर्थिन्।



घरभित्र एच.आई.भी. संक्रमणको रोकथाम

केही साधारण सावधानीहरु अपनाउँदा, संक्रमित व्यक्तिबाट उनी वरपर रहने अन्य व्यक्तिलाई एच.आई.भी. फैलन सक्ने प्रायशः जोखिम रहदैन । वास्तवमा, सेवासुसारकर्तालाई एचआइभी संक्रमण भन्दा दिशापखालाल चलाउने संक्रमणहरुको जोखिम हुन्छ । त्यसैले उनीहरुले सेवा गर्नु अघि र पछि सावुनपानीले राम्ररी हात धुनु पर्छ ।



- खाने वा पकाउने भाँडाकुँडा तथा खाद्यपदार्थलाई धुनका लागि सफा पानी प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बिछ्यौना र कपडाहरू सफा राख्नुहोस् । यसले बिरामीलाई सुविधा हुन्छ र छालाका समस्याहरू हुन दिंदैन । तन्ना वा कपडामा लागेको रगतको दाग, पखाला वा शरीरका अन्य तरल पदार्थहरूलाई सफा यसरी गर्नुहोस् :
  - बिरामीका लत्ता-कपडाहरू अरू कपडाहरूभन्दा अलग्गै राख्नुहोस् र धुनुहोस् ।
  - कपडा धुँदा रगत तथा शरीरका अरू स्रावका दाग लागेका भाग पहिला बेग्लै धुनुहोस् ।
  - बिछ्यौना र कपडाहरूलाई साबुन पानीले धुनुहोस् र सम्भव भएसम्म घाममा सुकाउनुहोस् र पट्याउनुहोस् वा इस्त्री लगाउनुहोस् ।

  यी कपडाहरु धुनु अघि अलिकति ब्लिच राखेको सावुनपानीमा १० मिनटजति डुबाउनुहोस् । यदि पन्जाहरु वा प्लाष्टिकको झोलाहरु छन् भने हातमा पहिरिनुहोस् ।



- संक्रमित व्यक्तिको शरीरको तरल पदार्थ जस्तै रगत, वान्ता, दिसा र पिसाब खाली हातले नछुनुहोस् । दूषित पट्टी, कपडा, रगत, वान्ता वा दिसाहरूलाई सोहर्न वा फ्याक्नका लागि प्लास्टिकको टुक्रा वा कागज, पन्जा वा ठूलो पातको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- रगत लागेका वा लाग्न सक्ने कुनै पनि चिजलाई साझा रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस् । यी वस्तुहरू छुरा, सुईहरू र कुनै पनि छाला काट्ने धारिला औजारहरू दाँत माझ्ने ब्रुसहरू हुन् । यदि तपाईलाई त्यस्ता वस्तुहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ नै भने अर्को व्यक्तिले प्रयोग गर्नु अगावै तिनिहरूको सफा गर्नुहोस् ।
- घाउलाई छोपेर राख्ने गर्नुहोस् । एच.आई.भी.वा एड्स भएका व्यक्तिहरू र उसलाई हेरचाह गर्ने दुवैले खुला घाउहरूलाई सफा पट्टी तथा कपडाले छोप्नु पर्छ । पुन धोएर प्रयोग गर्न नसकिने दूषित पट्टी कि जलाई दिनुहोस् वा बालिदिनुहोस् ।

➤ *एचआइभी वा एड्स भएका व्यक्तिको सेवासुसारमा सरसफाई जत्तिकै महत्वपूर्ण सुविधा र स्नेहपूर्ण वातावरण हुन् ।*

➤ *घरभित्रको असल सेवासुसारमा एड्स भएका व्यक्तिका लागि पर्याप्तमात्रामा पोषणयुक्त भोजन र पिउनका लागि सफा पानी उपलब्ध हुने निश्चित गर्ने कुरा पर्दछ ।*

सम्भव हुन्जेल लामो समयसम्म स्वस्थ रहने

एड्स भइसकेपछि शरीरको रोगप्रतिरक्षा प्रणाली सामान्य संक्रमण तथा समस्याहरूसँग लड्न समर्थ हुँदैन। प्रत्येकचोटि बिरामी हुँदा रोगप्रतिरक्षा प्रणाली झन्-झन् कमजोर हुँदै जान्छ र अर्कोपटकको संक्रमणमा त्यो लड्न झन् असमर्थ बन्दै जान्छ। उपचार नगरिएमा, यो प्रक्रिया त्यस मानिसको शरीर जीर्ण भएर जीवित रहुन्जेलसम्म निरन्तर चलिरहन्छ।

संक्रमणहरू र बिरामी हुन नदिने उत्तम उपाय भनेको रोगप्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर हुन नदिनु हो। कुनै पनि संक्रमण फैलिरहन र झन् खराब हुन नदिन त्यसको उपचार गर्नु ज्यादै महत्त्वपूर्ण छ। यसो गर्दा एड्स भएको व्यक्ति लामो समयसम्म स्वस्थ रहन सक्छ।

संक्रमणहरूको रोकथाम गर्ने औषधिहरूको प्रयोग

एचआभी भएका व्यक्तिहरूका लागि 'को-ट्रिमोक्साजोल' नाम गरेको प्रतिजैविकी औषधि नियमित रूपमा लिनाले केही प्रकारका निमोनिया र पखाला र अन्य प्रकारका संक्रमणहरुको रोकथाम गर्छ। यदि तौल घट्न थालेमा, ओठ वरपर घाउ उछ्लेमा वा फुटेमा, चिलाउने विमिराहरु उछ्लेमा, मुखमा घाउ भएमा, वा वारम्बार जाडो लागेमा यसको प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ।

'को-ट्रिमोक्साजोल' ९६० मि.ग्रा. (८० मिग्रा ट्रिमेथोप्रिम र ४०० मिग्रा सल्फामेथोक्साजोलको बनोट भएको दुई चक्की) दिनहुँ खाने अथवा हप्ताको दुईपटकले दुई चक्की खाने। यो चक्की खाँदा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : 'को-ट्रिमोक्साजोल' एड्स भएका व्यक्तिहरूलाई एलर्जी हुनु सामान्य हो। छालामा नयाँ डाबरहरू आएमा वा अन्य औषधिहरूका एलर्जीका लक्षणहरू देखिएमा यसको प्रयोग तुरुन्त रोक्नु पर्छ।

प्रतिजैविकी लिइरहने महिलाहरूका योनीमा प्रायगरी ढुसी (यिस्ट) को समस्या बढी हुने गर्दछ। दही तथा दूधबाट बनेका अमिला पदार्थहरू खानाले वा दही तथा चुक मिसाइएको पानी एउटा आरीमा हालेर बस्ने गर्नाले पनि यसलाई राम्रो गर्न सक्छ।

योनीमा हुने ढुसी (यिष्ट) बारे अरू जानकारीका लागि पृष्ठ नं. २६५ हेर्नुहोस्। त्यस्तै छालाको ढुसीका लागि पृष्ठ नं. ३०० र मुखको ढुसीका लागि पृष्ठ नं. ३०५ हेर्नुहोस्।

केही मुलुकहरुमा, एचआइभी भएका व्यक्तिहरुलाई क्षयरोगको रोकथाम गर्न औषधि लिन सल्लाह दिने गरिएको पाइनछ। क्षयरोगबारे जानकारी लिन पृष्ठ ३०३ हेर्नुहोस्।



परामर्श, २८९
एचआइभी संक्रमण भएरपनि सकारात्मक जीवन, २९०

मानसिक स्वास्थ्य

एचआइभी संक्रमणले मानिसको मनमस्तिष्कमा गम्भीर तनाव ल्याउँदछ। प्रायगरी एचआइभी भएका व्यक्तिले कहिले एकदम डराएको तथा तनावमा (चिन्ता) रहेको वा दुखित भएको अथवा बिल्कुलै खिन्न भएको अनुभव गर्दछ। चिन्ता र खिन्नताले पनि शरीरलाई कमजोर बनाउँछ र व्यक्तिलाई बढी सिकिस्त भएको जस्तै गराउँछ। स्वस्थ रहन र बिरामी नहुनका लागि मानसिक रूपमा पनि स्वस्थ रहनु आवश्यक छ।

एचआइभी भएका व्यक्तिले स्वास्थ्यकर्मीलाई आफ्नो समस्या शारीरिक अथवा चिन्ता वा मानसिक विरक्ति कुन कारणले भएको हो छुटयाई भन्नु पर्छ। समस्याको कारण थाहा भएपछि उपचार गर्न पनि सजिलो हुन्छ। चिन्ता वा मानसिक विरक्तिबाट उठेका भावनाहरुमाथि विजय पाउन सकिन्छ। यसका लागि परामर्शदाताको सल्लाह लिनुपर्छ वा सहयोगी समूहमा संलग्न हुनु पर्छ।

सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरू

➤ *यस अध्यायमा उल्लेख गरिएका सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूका लागि **डाक्टर नभएमा** पुस्तक वा स्वास्थ्य समस्यासम्बन्धी अन्य किताबहरू पनि हेर्नुहोस् ।*

एचआइभी भएका व्यक्तिलाई विभिन्न प्रकारका सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरुले सजिलै बिरामी पार्छ । यस अध्यायमा यी सामान्य समस्याहरूबारे सूचनाहरू र कसरी रोगीको स्याहार गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गरिएको छ ।

यी समस्याहरूमध्ये कुनै एक समस्या भएकै कारणले कसैलाई एड्स भएको हो भन्न सकिन्न । यहाँ दिइएका जानकारी यी समस्याहरू परेका कुनै पनि बिरामीका लागि उपयोगी हुनसक्छन् ।

ज्वरो

ज्वरो आफैमा कुनै रोग होइन, यो आउँछ र निको पनि हुन्छ । यो उपचार गर्न सकिने स्वास्थ्य समस्या हो । ज्वरो क्षयरोग हुँदा, तल्लो पेटमा संक्रमण हुँदा, पी. आई. डी. वा मलेरिया लाग्दा र एच. आई. भी. हुँदा आउँछ तर के कारणले ज्वरो आएको हो भनेर जान्न भने परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ । ज्वरो संक्रमणका कारणबाट भएको हो भने औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।

ज्वरो जाँच्नका लागि थर्मामिटरको प्रयोग गर्नुहोस् अथवा बिरामी व्यक्तिको निधारमा एक हात उल्टो गरी राख्नुहोस् र अर्को हात आफ्नो निधारमा राख्नुहोस् । यदि बिरामी व्यक्तिको शरीरमा आफ्नो भन्दा बढी तापकक्रम अनुभव भयो भने उसलाई ज्वरो आएको भन्ने थाहा हुन्छ ।

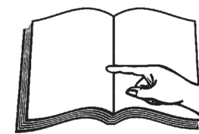
उपचार

- बिरामीलाई सुती कपडा लगाइदिनुहोस् र उसको कोठाभित्र ताजा हावा छिर्न दिनुहोस् ।
- निधार तथा छातीमा पानीपट्टी दिनुहोस् र पंखा हम्कनुहोस् ।
- बिरामीलाई तिर्खा नलागेको भए पनि प्रशस्त मात्रामा झोल पदार्थ (तरल) दिनुहोस् । ज्वरो आएको बेलामा पसिना बढी आउने हुनाले बिरामी व्यक्तिलाई धेरैजसो जल विनियोजन हुनसक्छ ।
- प्यारासिटामोल, एस्पिरिन तथा आइवुप्रोफेन जस्ता ज्वरो घटाउने औषधिहरू मध्ये कुनै एकको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- छालालाई सफा र सुखा राख्नुहोस् । घाउ तथा घमौराहरूलाई रोक्नका लागि मल्हम अथवा अन्य चिल्लो पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्यकर्मीबाट सहयोग लिने अवस्था

- ज्वरो धेरै नै बढेमा (१०२ डिग्री फरेनहाइट वा ३९ डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा बढी) ।
- ज्वरो धेरै दिनसम्म आइरहेमा ।
- खोकी, सास फेर्न अप्ठयारो र तौल कम हुँदै गएमा ।
- गर्दन अररो भएमा, तीव्र पीडा भएमा अथवा अकस्मात ज्वरोसँगै तीव्र पखाला भएमा ।
- गर्भवती वा भर्खरै सुत्केरी भएकी वा गर्भ तुहिएकी अथवा गर्भपतन गराकी महिलालाई ज्वरो आएमा ।
- मलेरियाको उपचार गरेर पनि उपचारपछि पनि ज्वरो नहटेमा ।
- योनीस्राव र तल्लो पेट दुख्नुका साथै ज्वरो आएमा ।





न्यूमोनिया, ३०४
क्षयरोग, ३०३ र ३८७
गर्भपतनपछिको संक्रमण, २५५
तल्लो पेट संक्रमण, २७२

पखाला

दिनमा तीनपटक वा सोभन्दा बढी पातलो तथा पानीजस्तो दिसा लाग्यो भने पखाला लाग्यो भनिन्छ। पखाला लागेको वा भएको बेला धेरैजसो सामान्य दिसा जाने जस्तै हुँदैन। पखाला त्यतिकै लाग्न पनि सक्छ र रोकिन्छ पनि, निको पार्न कठिन हुने पनि हुनसक्छ। एचआइभी भएका व्यक्तिहरूलाई पखाला धेरैजसो फोहोर खाना र पानी खानाले आन्द्राहरूमा हुने संक्रमण एच.आई.भी. संक्रमणबाट वा औषधिहरूको खराब असरहरूको कारणबाट हुने गर्दछ।

➤ *एचआइभी भएका व्यक्तिलाई एक महिनादेखि पखाला चलिरहेको छ भने उनलाई एआरटी दिन शुरु गर्नुपर्ने हुनसक्छ।*

पखालाले निम्न समस्या गराउछ :

- ***कुपोषण*** पखाला चल्दा शरीरबाट खाना तुरुन्त निस्कन्छ वा जान्छ। यसो हुँदा शरीरले पौष्टिक तत्त्वको प्रयोग गर्न सक्तैन। पखाला लागेको मानिसलाई भोक लाग्दैन र उसले प्रायजसो खाने गर्दैन। यी दुईवटै कारणहरूले कुपोषण हुनसक्छ।
- ***जलवियोजन*** पखाला चल्दा शरीरको तरल पदार्थ बढी खेरजान्छ र जलवियोजन हुन्छ। जलवियोजन गर्मी भएको बेला र ज्वरो आएको बेला पनि हुन्छ।

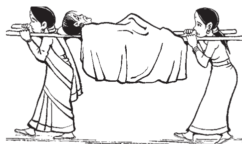
जलवियोजनका लक्षणहरू :

- तिर्खा लाग्नु
- पिसाब थोरै लाग्नु वा लाग्दै नलाग्नु
- मुख सुक्नु
- छाला चाउरी पर्नु
- उभिंदा रिंगटा लाग्नु



दुई औंलाले छालालाई बीचमा च्यापेर तान्नुहोस् ...

...तानेको छाला तुरुन्तै पहिलेको अवस्थामा आएन भने त्यस व्यक्तिलाई जलवियोजन भएको हुन्छ।



यातायात

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : *यदि कसैलाई यी लक्षणहरू र वान्ता पनि भइरहेको छ भने नसाबाट वा गुदद्वारबाट सलाइन पानी (हेर्नुस् पृष्ठ नं. ...) चढाउनु पर्छ। कडा खालको जलवियोजन गम्भीर समस्या हो। आकस्मिक सेवाका लागि तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था जानुहोस्।*

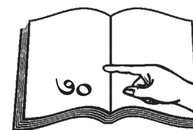


- ***जलवियोजनलाई रोक्न सधैं पिउनेभन्दा बढी तरल पदार्थ पिउने गर्नुपर्छ।*** फलफूलको रस, नरिवल पानी, वा दूध, चिनी कम भएको चिया, सुप, जाउलो र पुनर्जलीय झोलहरूले जलवियोजन हुन रोकथाम गर्छन्। (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. ५१४)। तिर्खा नलागे पनि ५-१० मिनेटको फरकमा केही झोल पदार्थ पिइरहनु पर्छ।
- ***अलिअलि गरेर खाइरहनु।*** सजिलै पच्ने खालका खानेकुराहरू थोरै मात्रामा भए पनि खाने कोसिस गर्नुहोस्। खानेकुरा राम्ररी पकाउनुहोस् र त्यसलाई मिचेर या पिसेर नरम बनाउनुहोस्। गेडागुडी, मासु वा माछासँग मिसाइएका अन्नहरू तथा दूध, चिज, तथा दही र केरा पनि यो बेला खान सकिन्छ। नपकाइएका तरकारी, फलफूलको बोक्रा, खुर्सानी वा अत्यधिक गुलिया खानाहरु वा पेय पदार्थहरु नखानुहोस्। यस्ता चिजले झन् पखाला लगाउँछन्।

औषधि लिनुपर्ने खालको पखाला :

- दिसामा रगत नदेखिए पनि ज्वरो आएर एक्कासि, तीव्र पखाला चलेमा : को-ट्रिमोक्साजोल ४८० मि.ग्रा. को दुई चक्कीका दरले दिनको दुई पटक १० दिनसम्म लिनुपर्छ। सल्फा औषधिको एलर्जी हुनेले त्यसको साटो 'नरफ्लोक्सासिन'- ४०० मि.ग्रा. को चक्की दिनको एकपल्ट मात्र लिने गर्नुहोस्। यदि यसले दुई दिनभित्रमा फाइदा नगरेमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ जानुहोस्।
- ज्वरो नआएर रगतमासी परेमा, पानी वा आन्द्रामा बस्ने एक सानो जीवबाट हुन्छ। यसका लागि मेट्रोनाइडाजोल ५०० मि.ग्रा. ७ दिनसम्म दिनको तीनपटकका दरले लिनुपर्छ। दुई दिनपछि पनि तपाईलाई आराम भएन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटनुहोस्।
- ***दीर्घकालीन पखाला।*** यस्तो अवस्थामा मलद्वार वरिपरि रातो घाउ (खटिराहरू) हुन सक्छ। यसो हुन नदिन दिसा गरेपछि हरेकपटक भ्यासलिन वा बोरेलिन जस्तो क्रिम लगाउनाले फाइदा हुनसक्छ। यस्तो व्यक्तिलाई हर्सा पनि हुन सक्छ।

➤ *यदि महिला गर्भवती वा स्तनपान गराउने छिन् भने उनले नन्फ्लोक्सासिन प्रयोग गर्नु हुँदैन।*



हर्षा

अरूको सहयोग लिनुपर्ने अवस्थाहरू :

- जलवियोजनका लक्षणहरू छन् भने, (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. २९८)।
- अरूबेलाजस्तो खान र पिउन नसक्ने।

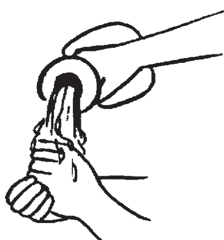


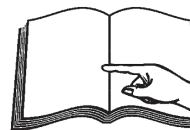
- आरामको अनुभव नभएमा।
- धेरै ज्वरो १०२ डिग्री फरेनहाइट वा ३९ डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा बढी) आएमा।
- ज्यादै पातलो दिसा भइरहेमा।
- औषधि खाँदा पनि रगतमासी रोकिएन भने।
- लगातार वान्ता भइरहेमा।

➤ *यदि एचआइभी भएकी महिलालाई महिना दिन देखि पखाला चलेको छ भने एआरटी शुरु गर्नु पर्ने हुन सक्छ।*

रोकथाम

- **सफा पानी पिउनुहोस्।** प्रयोग गर्नुभन्दा अघि पानीलाई सफा गर्नुहोस्। उमालेर वा फिल्टर गरेर पानीलाई सफा गर्न सकिन्छ।
- **सफा र सुरक्षित खाना खानुहोस्।** काँचो वस्तुहरू पखालिएको वा ताछिएको र मासुलाई राम्ररी पकाइएको छ, छैन भन्ने कुरामा निश्चित हुनुहोस्। खानालाई किटाणुहरू, फोहर, झिंगाहरू र जनावरहरूबाट सुरक्षित राख्नुहोस्।
- **सधैं हात धुनुहोस् :**
  - चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि वा बिरामीलाई चर्पीमा लगेपछि।
  - मैला केटाकेटीहरू वा बिरामीहरूलाई नुहाइधुवाइ गरिसकेपछि।
  - खाना बनाउनु र खाना खानु अगाडि।
- **वरिपरिको पानीको स्रोतलाई दूषित हुनबाट सुरक्षा गर्नुहोस्।**




सफा पानी, १५५
सुरक्षित खाना, १५६



छालामा डावर उठ्नु र चिलाउनु

छालामा के कारणले डावर उठेको र चिलाएको भनेर धेरैजसो अवस्थामा थाहा पाउन सकिँदैन। शरीरलाई सफा राख्नाले धेरैजसो छालाका समस्याहरू हुने गर्दैनन्। तसर्थ दिनको एकपल्ट साबुन लगाएर नुहाउने गर्नुहोस्।

यदि छाला अति नै सुक्खा हुनेगर्छ भने साबुनको प्रयोग नगर्नुहोस्। नुहाइसकेपछि भ्यासलिन जेल, ग्लिसिरिन वा तेल लगाउने गर्नुहोस्। खुकुलो सुती कपडा लगाउनुहोस्।

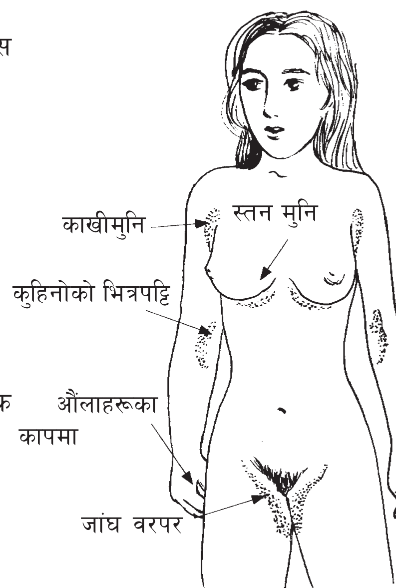
एलर्जीहरू

प्राय गरेर एड्स भएका व्यक्तिहरूमा एलर्जीले हुने, प्रायगरी चिलाउने र डावर उठ्ने गर्छ। कुनै कुनै व्यक्तिलाई सल्फा जस्तै को-ट्रिमोक्साजोल भएका औषधिका कारणले पनि खराब प्रतिक्रियाहरू हुन सक्छन्। यदि यी औषधि प्रयोग गरिरहेका बेला चिलाउने डावर, आँखा चिलाउने, वान्ता आउने वा रिंगटा लाग्ने जस्तो हुन्छ भने **तुरुन्त औषधिहरू प्रयोग गर्न छोडेर** स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क राख्नुपर्छ। यस्तो अवस्थामा सल्फा रहित औषधि प्रयोग गर्दा फाइदा गर्न सक्छ।

फंगस (ढुसी) संक्रमण

फंगसबाट हुने संक्रमणहरूको वर्णन गर्न वा फंगस संक्रमण नै भएको हो भन्न अलि गाह्रो हुन्छ, किनकि तिनीहरू हेर्दा भिन्न-भिन्न प्रकारका हुन्छन्। केही फंगसका संक्रमणहरू गोलो, रातो वा छालाको पाताजस्तो धब्बा भएका जस्ता देखिन्छन् र चिलाउने गर्छन्। एचआइभी भएका महिलाहरूमा बारम्बार योनीमा फंगसको संक्रमण भइरहन सक्छ।

तल उल्लिखित शरीरका भागहरूमा छालाको समस्या छ भने तपाईलाई फंगस संक्रमण भएको हुन सक्छ।

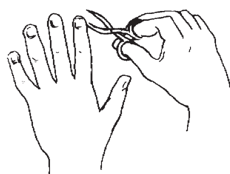


उपचार :

- रातो र चिलाउने धब्बा भएका ठाउँहरूलाई सफा र सुखा राख्नुहोस्। यदि सम्भव हुन्छ भने ती स्थानहरूलाई, खुला हावा र घाम पर्नेगरी राख्नुहोस्।
- निष्टाटिन क्रिम दिनको तीनपटक वा जेन्सन भायलेट दिनको दुईपटक डाबर पूर्णरूपले नहराउन्जेल लगाइराख्नुहोस्।
- यदि एकदम खराब किसिमको फंगस संक्रमण भएको स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुहोस्।

मुख वा छालामा खैरा वा बैजनीरंगका धब्बाहरू देखिनु

यस्ता धब्बाहरू रगत जम्मा हुने ठाउँ (ब्लड भेसल्स) वा लिम्फ नोड्सको क्यान्सरको कारणबाट हुने गर्छन् जसलाई 'कापोसिको सारकोमा' (Kaposi's Sarcoma) भनिन्छ। यस्तो हुँदा औषधिहरू सहयोगी हुँदैनन्। यदि मुखमा भएका धब्बाले गर्दा खाना खान गाह्रो भएमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासित सम्पर्क गर्नुहोस्।



चिलाउने

औषधिबिना उपचार :

- छालालाई चिसो राख्ने वा हम्किरहने,
- छालामा तातो र तातो पानी नपार्ने,
- नकन्याउने यसो गर्दा झन् बढी चिलाउँछ र कहिलेकहीँ संक्रमण हुने गर्दछ। संक्रमण हुन नदिन नङलाई छोटो र सफा गरी राख्नुहोस्।
- भिजाएको चिसो कपडा प्रयोग गर्नुहोस् वा गाउँघरमा चिलाउँदा फाइदा गर्ने कुनै रस भए प्रयोग गर्नुहोस्।

औषधिबाट उपचार (यीमध्ये कुनै एकको प्रयोग गर्नुहोस्) :

- आवश्यकतानुसार कालामाइन झोललाई लगाउनुहोस्।
- दिनको तीनपटक थोरै मात्रामा एक प्रतिशतको हाइड्रोकोर्टिसोन क्रिम वा मल्लम लगाउनुहोस्।
- खानेचक्की एन्टीहिस्टामिन जस्तै डाइफेनीड्रामाइन लिनुहोस्। यसलाई दिनको चार पटक २५ ग्रामको दरले लिने गर्नुपर्छ।

  एन्टिहिस्टामिनले निन्द्रा लगाउन सक्छ।

जनै खटिरा (Herpes Zoster)

जनै खटिरो भाइरसको कारणबाट हुन्छ। यो प्रायजसो कष्टकर हुने पानी भरिएको घमौरा जस्तो भएर आउन सुरु गर्छ र केही पछि फुट्न सक्छ। यो सामान्यतया धेरैजसो अनुहार, ढाड र छातीमा आउने गर्छ। यो भएका ठाउँमा पोल्ने र अति दुख्ने गर्दछ। घमौरा वा डावर आउन सुरु गरेको केही हप्तापछि निको हुन्छ तर दुखाइ भने पछिसम्म पनि रहन सक्छ।

➤ *एन्टिहिस्टामिन औषधिको प्रयोग गर्दा गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले सावधानी लिनुपर्छ।*

उपचार

- चिलाउने र दुखाइ कम गर्नका लागि दिनको दुईपटक कालामाइन झोल लगाउनुहोस्।
- घाउलाई सुखा राख्नुहोस्। कपडा घाउमा टाँसिन नदिन त्यसलाई हलुकासँग सफा रुमालले ढाक्नुहोस्।
- संक्रमणलाई रोक्नका लागि जेन्सन भायलेट झोल लगाउनोस्। यदि यस्तो गर्दा पनि संक्रमण भयो भने पृष्ठ नं. ३०७ हेर्नुहोस्।
- 'एसिक्लोभिर' औषधिले पनि केही मद्दत गर्न सक्छ तर गाउँघरमा नपाइने र महंगो पनि छ।

जनै खटिरो भएका व्यक्तिले आफ्नो आँखा माड्नु हुँदैन या छुनु हुँदैन। नत्र आँखामा यो रोग फैलेर आँखा बिगारेर अन्धो बनाइ दिनसक्छ।





वाकवाकी लाग्नु तथा वान्ता हुनु

वाकवाकी लाग्दा तथा वान्ता भइरहँदा मानिसलाई खान र पिउन गाह्रो पर्ने गर्छ जसले गर्दा मानिस कमजोर र कुपोषित हुन्छ। उसलाई जलवियोजन पनि हुन्छ। केही मानिसहरूमा वाकवाकी तथा वान्ता धेरै दिनसम्म भइराख्छ। वाकवाकी तथा वान्ता तल उल्लिखित कारणहरूले पनि हुन सक्छ :

- विभिन्न संक्रमण हुँदा
- औषधिहरूको सेवन गर्दा
- पेट वा आन्द्राहरूको समस्या हुँदा
- र एच.आई.भी. संक्रमण हुँदा।

उपचार :

- बिहानै उठ्दा थोरै मात्रामा सुखा खानेकुरा (जस्तै च्यूरा, सुखा रोटी, आदि) खाने गर्नुहोस्।
- खाना पकाएको गन्ध आउने ठाउँमा नबस्नुहोस्। यदि कुनै खाना वा त्यसको गन्धले वाकवाकी आउने गर्छ भने ती खानाहरू खान छाडिदिनुहोस्।
- थोरै मात्रामा पुदिना, अदुवा वा दालचिनीको चिया पिउनुहोस्।
- कागती चाट्नुहोस्।
- वान्ताको खराब गन्धबाट मुक्ति पाउनका लागि बारम्बार दाँत सफा गर्ने र मुख कुल्ला गर्ने गर्नुहोस्।
- घरभित्र वा कोठामा ताजा हावा छिर्न दिनुहोस्।
- कपडालाई चिसो पानीमा भिजाएर निधारमा राख्नुहोस्।
- यदि यस्तो समस्या आफूले प्रयोग गरिरहेको औषधिबाट उत्पन्न भएको हो भने यसको बदला अर्को औषधिको प्रयोग गर्नुहोस्।

धेरै वान्ता छिटो-छिटो भएमा :

१. दुई घण्टासम्म केही पनि खाने तथा पिउने नगर्नुहोस्।

२. दुई घण्टापछि तीन चिया चम्चा पानी, जीवनजल वा अन्य सफा तरल पदार्थ प्रत्येक घण्टामा पिउने गर्नुहोस्। प्रत्येक घण्टामा बिस्तारै पिउने तरल पदार्थको मात्रालाई चारदेखि छ चम्चासम्म बढाउँदै लानुहोस्। वान्ता हुन छाड्यो भने पिउने तरल पदार्थको मात्रालाई बढाउँदै लानुहोस्।

३. यदि बिरामी व्यक्तिको वान्ता रोकिएन भने प्रोमेथाजाइन चक्की आवश्यकता अनुसार २५ मि.ग्रा देखि ५० मि.ग्रा. प्रत्येक ६ घण्टामा लिनुहोस्। औषधि नै वान्ता भइरहेमा यसको गुद्धारमा राख्ने गोली पनि पाइन्छ सो राख्नुहोस्।

४. वाकवाकी हराएपछि पुनः थोरै मात्रामा खानेकुरा खान सुरु गर्नुहोस्। सादा खानेकुराहरू जस्तै पाउरोटी, भात, जाउलो वा लिटो खान सुरु गर्नुहोस्।

कस्तो अवस्थामा सहयोग लिने ?

- बिरामी व्यक्तिको २४ घण्टासम्म कुनै पनि खानेकुरा वा पेयजल पेटमा अडिएन भने।
- वान्तासँगै पेट दुख्ने वा कडा ज्वरो छ भने।
- सहनै नसक्नेगरी वान्ता आउँछ र वान्ताको रंग गाडा हरियो वा खैरो छ तथा दिसा जस्तै गन्हाउने वा रगत मिसिएको छ भने।
- बिरामी व्यक्तिमा जलवियोजनका लक्षणहरू देखिएमा।

खोकी

खोकी लाग्नु भनेको शरीरको श्वास-प्रश्वास प्रणालीलाई सफा राख्ने र खकार निकाल्ने प्रक्रिया हो । तर खोकी लागि रहनु भनेको फोक्सोको समस्या हुँदा अक्सर देखिने लक्षण पनि हो, जस्तै निमोनिया वा क्षयरोग हुँदा फोक्सोमा या संक्रमण हुन्छ । बढी खकार उत्पादन गर्दा खसखसाउछ ।

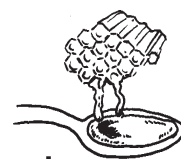
खोकी लागेर खकार आइरहँदा खोकी रोक्न कुनै पनि औषधि नखानुहोस् । बरु औषधिको साटो खकार निकाल्न र पातलो बनाउन प्रयास गर्नुहोस् । तल लेखिएको उपायले खोकी चाँडै निको बनाउन मद्दत गर्छ ।

➤ *खोकी लागेको छ भने धुम्रपान **नगर्नुहोस् ।***

सबै किसिमको खोकीका लागि खासगरी सुक्खा खोकीका लागि यस किसिमको झोल बनाउन सक्नुहुन्छ । प्रत्येक दुई वा तीन घण्टामा एक चिया चम्चा खाने गर्नुहोस् ।

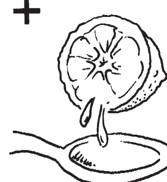
मिश्रण :

१ भाग मह



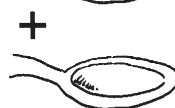
\+

१ भाग कागतीको रस



\+

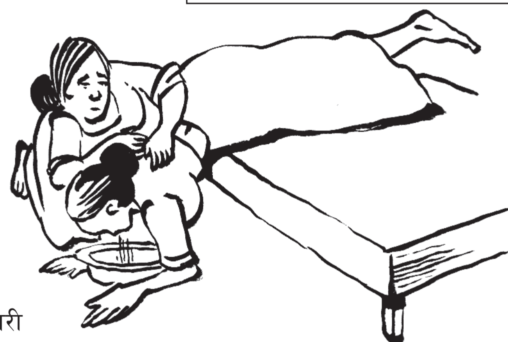
१ भाग पानी



उपचार विधि :

- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् । यसले खकारलाई पातलो बनाउने हुनाले खोकेर बाहिर निकाल्न सजिलो पार्छ ।
- फोक्सो सफा राख्नका लागि दिनभरिमा धेरैपटक खोक्नुहोस् । खोक्दा मुख छोप्न नभुल्नुहोस् ।
- हिंडडुल गरेर वा ओछ्यानमा यताउति फर्केर तथा बसेर आफूलाई क्रियाशील बनाइराख्नुहोस् । यसो गर्दा खकारलाई फोक्सोबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ ।
- घाँटीलाई सजिलो पार्न कागती तथा मह मिसाएको चिया वा गाउँघरमा बुढाबुढीले प्रयोग गर्ने जडिबुटीको उपचार विधि अपनाउनुहोस् । बजारबाट किनेर ल्याएको खोकीका झोल औषधिहरू खास लाभदायक हुँदैनन् ।
- यदि खोकी धेरै लागेर रातभर सुत्न दिँदैन भने कोडिन भएको खोकीको औषधि थोपा खान सकिन्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. ४७५) ।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : ***खकार पहेंलो, हरियो वा रगत मिसिएको आउँछ भने त्यस्तो खोकी निमोनिया वा क्षय रोगको कारणले हुन सक्दछ (हेर्नुहोस् अर्को पृष्ठमा) ।***

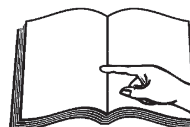


कसैलाई छातीपछाडिपट्टि पिठ्युमा हिर्काउन लगाउँदा खकार सजिलै बाहिर निस्कन सक्छ ।

क्षयरोग

क्षय रोग किटाणुका कारणले हुने गम्भीर रोग हो । यसले प्रायगरी फोक्सोमा असर गर्दछ । क्षय रोग र एड्सका लक्षणहरू उस्तै उस्तै हुन्छन् तर यी दुई भिन्न प्रकारका रोगहरू हुन् । **क्षय रोग भएका पुरुष, महिला तथा बालबालिकाहरू सबैलाई** एड्स हुँदैन तर एचआइभी भएकालाई सजिलैसँग क्षयरोग हुन सक्छ किनकि उसको शरीर ज्यादै कमजोर हुन्छ र यसका विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता हराउँछ । अहिले एड्स रोगबाट मर्ने प्रत्येक ३ व्यक्तिमध्ये एक व्यक्ति क्षयरोगका कारणले मर्ने गर्छ ।

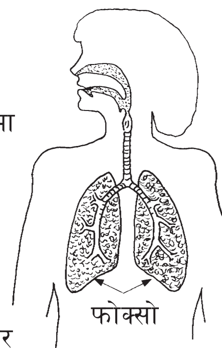
एड्स भएका व्यक्तिहरू भए पनि क्षय रोगलाई निको पार्न सकिन्छ । त्यसकारण यसको उपचार तुरुन्त गर्नु पर्दछ । कुनै एचआइभी भइकाले क्षयरोगको उपचार शुरु गर्न थालेपछि उनीलाई एआरटी पनि शुरु गर्नुपर्छ । त्यसैले त्यस्ता व्यक्तिहरुलाई एचआइभी सेवा र उपचार कार्यक्रमसँग सम्पर्क गराउन सहयोग गर्नुपर्छ ।



न्युमोनिया, ३०४
क्षयरोग, ३९७

➤ *एचआइभी भएका व्यक्तिलाई न्यूमोनिया भएमा एआरटी शुरु गर्नुपर्ने हुनसक्छ।*

न्यूमोनिया



न्यूमोनिया फोक्सोको संक्रमण हो। न्यूमोनिया हुँदा फोक्सोभित्रका साना श्वास-प्रश्वासका नलीहरू र हावामा प्रभावित हुन्छन्। बुढाबुढी तथा धेरै बिरामी वा कमजोर मानिसहरूलाई प्रायगरी न्यूमोनिया हुनेगर्छ।

एचआइभी भएका व्यक्तिहरूका लागि न्यूमोनिया एक खतरनाक समस्या हुन सक्छ। यसलाई तुरुन्त एन्टिव्याक्टेरियलले ठीकसँग उपचार गरिहाल्नु पर्छ। कहिलेकहीँ न्यूमोनिया भएका व्यक्तिलाई अस्पतालमा लगेर नसाबाट औषधिहरू दिएर उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ।

चिह्नहरू :

- छोटो र छिटो श्वास फेर्नु (वयस्क व्यक्तिले एक मिनेटमा ३० पटक भन्दा बढी श्वास फेर्नु।)
  - सास फेर्न गाह्रो हुनु। • अकस्मात कडा ज्वरो आउनु।
  - खकारमा हरियो, खिया रंग जस्तो वा रगत भएको देखिनु।
  - रोगी एकदम अशक्त हुन्छ।

उपचार :

- ज्वरो झार्ने कोसिस गर्नुहोस्। • प्रशस्त मात्रामा झोल पदार्थ पिउनुहोस्।
- १० दिन वा सो भन्दाबढी दिनसम्म 'को-ट्रिमोक्साजोल' खानुहोस्।
- २४ घण्टासम्म राम्रो भएन वा अझ खराबी भयो भने स्वास्थ्यसेवा लिनुहोस्।

मुख र घाँटीका समस्याहरू

एचआइभी भएका व्यक्तिलाई मुखका समस्याहरु हुनु सामान्य हो। कुनै कुनै समस्याहरुलाई जेन्सन भाइलेट जस्ता सामान्य मुखघाटी खकाल्ने औषधिहरुले दैनिकरुपमा खकालेर निको पार्न सकिन्छ। वा हाइड्रोजन पेरोक्साइड झोललाई उति नै भाग पानी राखेर खकाल्न पनि सकिन्छ। तर यो निल्नु हुदैन।



मुखमा दुख्ने घाउ भए जुस तान्ने पाइपको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।

मुख वा शरीरको भोजन जाने अंगहरूमा समस्या हुँदा मानिसले सामान्यतया खाना खान सक्दैन। यसले समस्या पर्दा मानिस कमजोर, कुपोषित हुन्छ र संक्रमण विरुद्धको लड्ने क्षमतामा झन् ह्रास आउन सक्छ। यसकारण :

- थोरै-थोरै मात्रामा खानेकुरा पटक-पटक खाइरहनु पर्छ।
- खानामा केही तेल वा बदाम खानुहोस् यसले बढी शक्ति दिन्छ।
- काँचो सागसब्जी नखानुहोस्। त्यसलाई शरीरले पचाउन कठिन हुन्छ र त्यसमा किटाणुहरू पनि हुनसक्ने हुन्छ।
- प्रशस्त मात्रामा झोल कुरा खाइ जलवियोजन हुन दिनु हुदैन।

मुख तथा घाँटीभित्र घाउ हुनु

एचआइभी भएका धेरै व्यक्तिहरूमा मुखभित्र घाउ तथा दाँत र गिजाको समस्या पनि हुनेगर्छ। यसकारण :

- नरम खानेकुरा खानुहोस्। कडा र साह्रो चपाएर खानेकुराहरू नखानुहोस्।
- सादा खाना खानुहोस् मसालादार खाना होइन।
- पीडा कम गर्न चिसो खानेकुरा, झोल पदार्थहरू खानुहोस्। र मन तातो पानी र नुनले कुल्ला गर्नुहोस्।

मुखवरिपरि घाउ हुनु, फुट्नु तथा पानी फोकाहरू आउनु

ओठहरूमा पीडादायी फोडा तथा घाउहरू उठ्नु जनै खटिराका भाइरसको कारणले हुनसक्छ । स्वस्थ मानिसलाई यी घाउहरू चिसोले अथवा ज्वरोको कारणले आउन सक्छन् तर एचआइभी भएकालाई यस्ता घाउहरू कुनै पनि समयमा आउन सक्छन् । यी घाउहरू धेरै समयसम्म रहिरहन सक्छन् तर आफै हराएर जान्छन् । यी घाउहरूमा संक्रमण हुन नदिन वा पाक्न नदिन घाउमा जेन्सन भायलेट लगाउनुहोस् । 'एसाइक्लोभिर' नाम गरेको औषधि पनि सहायकसिद्ध हुन्छ । यी घाउहरू छोएपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस् ।



➤ *मुखको कुनामा घाउ हुनु वा जुठो उच्छिनुको कारण कुपोषण पनि हुन सक्छ ।*

मुखभित्र सेता धब्बाहरू आउनु



यो फंगसको संक्रमणबाट हुने रोग हो । यसको कारणले मुखभित्रको छालामा, जिब्रोमा र कहिलेकहीँ मुख र पेट जोड्ने नलीमा सेता दागहरू तथा घाउहरू हुन्छन् । यसको कारणले गर्दा छाती दुख्ने गर्छ ।

यी दागहरू गाला र जिब्रोमा दही टाँसिएको जस्तै देखिन्छन् । एचआइभी भएका व्यक्तिलाई यस्ता सेता धव्वाहरु आएमा एआरटी शुरु गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

उपचार :

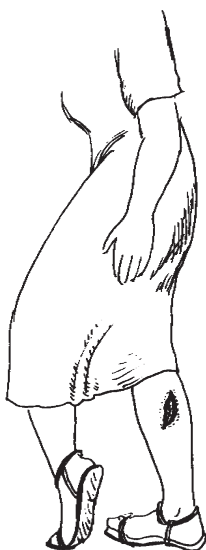
दाँत माझ्ने नरम ब्रस वा सफा कपडाले दिनको ३-४ पटक बिस्तारै जिब्रो र गिजालाई रगड्ने गर्नुहोस् । त्यसपछि नुन पानी वा कागती पानीले मुख कुल्ला गर्नुहोस् । यसका साथै तलका कुनै एउटा उपाय अपनाउनुहोस् ।

१. यदि यो ज्यादै दुखेको छैन भने कागती चुस्ने गर्नुहोस् । कागतीको अमिलोले फंगसलाई कम गर्छ । **वा**
२. जेन्सन भायलेट एक प्रतिशत झोलले दिनमा दुईपटक मुखको कुल्ला गर्नुहोस् तर यो झोल ननिल्नुहोस् । **वा**
३. निष्टाटिन १० थोपा वा १ मि.लि. घोललाई मुखमा एक मिनेटसम्म राखिरहनुहोस् र त्यसपछि त्यसलाई निल्नुहोस् । यो तरिका पाँच दिनसम्म दिनको तीन वा चार पटकसम्म गर्नुहोस् । । **वा**
४. धव्वा ज्यादै भएको छ भने केटोकोनाजोल नामक औषधि सेवन गर्नाले फाइदा हुन्छ । यस्को २०० मिलिग्रामको चक्की दिनको दुई पटक १४ दिनसम्म खानु पर्छ । गर्भवतिले यो औषधि खानु हुदैन ।

भोजन नलीमा धव्वा आउनु

यस्तो धव्वाहर भोजन नलीमा पनि आउन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा खान र पिउन पीडा हुन्छ । यस्तो भएमा सो व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल लग्नुपर्ने हुन्छ । यदि उनीले औषधि निल्न सक्छन् भने पहिलो मात्रा फ्लुकोनोजोल ४०० मिग्राको चक्की र त्यसपछि दिनको एक पटक २०० मिग्राको चक्की १४ दिनसम्म दिनु पर्छ । यदि औषधि खाएको चारपाँच दिनमा पनि सुधार आएन औषधिको मात्रा दोव्वर वा ४०० मिग्राको चक्की दिनुपर्छ ।

➤ फ्लुकोनोजोल र *केटोकोनाजोल नामक औषधिहरु गर्भवतिले खानु हुदैन ।*



घाउ तथा खटिराहरू

छालामा चोट लागेर घाउ हुनेगर्छ। चोटपटक लाग्दा घाउ हुन्छ भने खटिरा प्रायजसो किटाणु वा छालामा दवाव परेर हुनेगर्छ। लामो समयसम्म बिछ्यौनामा थला पर्ने मानिसलाई सजिलैसँग यस किसिमको घाउ हुनेगर्छ। काटेको, चोट लागेको वा खुला घाउलाई सफा राखेमा संक्रमण हुने डर हुँदैन।

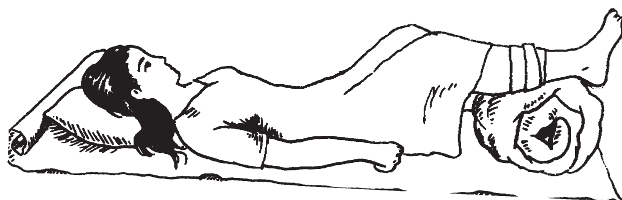
घाउ तथा खटिराको साधारण उपचार :



१. कम्तीमा पनि दिनको एकपटक सफा पानी र साबुनले चोटपटक वा घाउलाई धुनुहोस्। पहिले चोटलागेको घाउको वरिपरि धुनुहोस् त्यसपछि बीचबाट छेउसम्म धुनुहोस्। यदि सम्भव हुन्छ भने पुछ्नका लागि छुट्टाछुट्टै कपडाका टुक्राहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

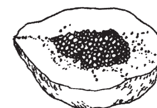
२. घाउमा पिप वा रगत छ भने पट्टी वा सफा टुक्रा कपडाले छोप्नुहोस्। पट्टीलाई खुकुलो गरेर लगाउनुहोस् र दिन-दिन बदल्नुहोस्। यदि घाउ सुख्खा छ भने हावा पर्ने गरी खुला छोड्नु राम्रो हुन्छ। यसो गर्दा छिटै निको हुन सक्छ।

३. यदि चोट खुट्टा वा पैतालामा छ भने खुट्टालाई मुटुको तहभन्दा माथि सम्भव भएसम्म उठाएर राख्नुहोस्। रातको समयमा खुट्टा उठाएर सुत्नुहोस्। लामो समयसम्म उठिरहने र बसिरहने काम नगर्नुहोस्। अलिअलि हिंड्दा फाइदा नै हुन्छ।



४. घाउ सफा गरेका कपडा वा पट्टीलाई साबुन पानीले धुनुहोस् त्यसपछि यसलाई घाममा सुकाउनुहोस्। अथवा यसलाई केही समयसम्म उमालेपछि सुकाउनुहोस्। यदि त्यो कपडा वा पट्टीलाई पुनः प्रयोग नगर्ने हो गर्नुछैन भने त्यसलाई जलाइदिनुहोस् वा गाडिदिनुहोस्।

घाउहरूको घरायसी उपचार



मेवा : *यस फलमा भएको एक किसिमको रसायनले घाउहरूको पुरानो पाप्रालाई नरम बनाउनुका साथै यसलाई सजिलै उप्काउन मद्दत गर्छ।*

मेवाको बोटको चोप र काँचो मेवाको दुधे चोपले सफा कपडा वा गजलाई भिजाउनुहोस्। यसलाई घाउमा टम्मसँग बाँधेर दिनको तीन पटकसम्म राख्ने गर्नुहोस्।



मह र चिनी : *यसले किटाणुहरू मार्छ, संक्रमणलाई रोक्छ र घाउ छिटो निको पार्न मद्दत पुऱ्याउँछ। मह र चिनीलाई मिसाएर लेदो बनाउनुहोस्। त्यसपछि लेदोलाई घाउमा थिचेर राख्नुहोस् र बाक्लो सफा कपडा वा पट्टीले छोप्नुहोस्। (यसका लागि चिनी नपाइए सख्खर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ)।*

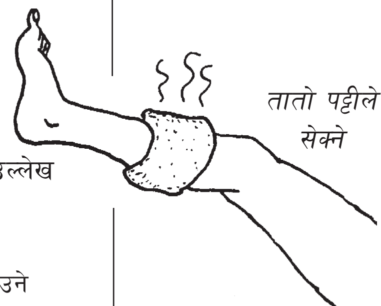
विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : *घाउलाई दिनको दुई पटकसम्म सफा गर्ने गर्नुहोस्। धेरै समय चिनी वा मह राख्नु हुदैन। लामो समयसम्म बिरामी ओछ्यानमा सुतिरहँदा हुने घाउहरूबारे बढी जानकारीका लागि पृष्ठ नं. १४२ हेर्नुहोस्।*

संक्रमण भएका घाउ तथा खटिराहरूको उपचार :

घाउ र खटिरो संक्रमण भएर :

- रातो, सुन्निएको, तातो र पीडादायी भएमा
- पाकेमा
- गन्हाएमा

संक्रमण भएका घाउको उपचार ३०६ मा एकदेखि चार नम्बरमा उल्लेख गरिएअनुसार गर्नुहोस् **र** तलका निम्न उपायहरू पनि गर्नुहोस् :



१. घाउमाथि दिनको चारपटक २० मिनेटसम्म तातो पट्टीले सेकी राख्नुहोस् । अथवा एक बाल्टिन मनतातो पानीमा साबुन वा पोटास हालेर घाउलाई भिजाउने गर्नुहोस् । चार वा पाँच लिटर घोल्नुहोस् । संक्रमण घाउलाई मुटुको तहभन्दा माथि उठाएर राख्ने गर्नुहोस् । पोटास नभए नुनले सफा गरे पनि हुन्छ ।
२. चोट लागेको घाउका पाप्राहरू भिजाइसकेपछि 'हाइड्रोजन परोक्साइड' ले पखाल्नुहोस् । पाप्राहरू सफा गजको टुक्रा वा चिम्टाले निकाल्ने गर्नुहोस् ।
३. जेन्सन भायलेट उपलब्ध छ भने त्यस घाउमा लगाएर मात्र पट्टी बाध्नुहोस् ।
४. यदि एकै समयमा धेरै संक्रमणयुक्त घाउ भएको छ र ज्वरो पनि आएको छ भने एन्टिव्याक्टेरियलले उपचार गर्नुहोस् । इरिथ्रोमाइसिन, डाइक्लक्सालिन वा पेन्सिलिनको १० दिनसम्म प्रयोग गर्नुहोस् ।

➤ ***सावधान हुनुहोस् :*** *बढी मात्रामा पोटास हालियो वा पानी ज्यादै तातो भयो भने छाला खुइलिन्छ ।*

➤ *एचआइभी भएका व्यक्तिलाई कडा छाला संक्रमण र ज्वरो आएको छ भने एआरटी औषधि शुरु गर्नुपर्ने हुन्छ ।*

संक्रमण घाउ (पिलो तथा खटिरा) को उपचार :



नफुटेका पिला तथा खटिराहरू भनेका छालाभित्र पिप जमेर बनेका पीडायुक्त गाँठाहरू हुन् । यिनीहरू सामान्यतया काछ तथा काखीहरूमा तथा चाक, पिठ्यु र तिघ्रामाथि आउने गर्छन् ।

तपाईले गाँठो आएको थाहा पाउने बित्तिकै तुरुन्त दिनको चारपटक २० मिनटसम्म तातो सेकपट्टी गरिहाल्नुहोस् । प्रायशः यसले गाँठोको मुख खोल्छ र भित्रको पिप बाहिर आउछ । पिप बाहिर नआउन्जेलसम्म र ती घाउहरू निको हुन सुरु नहुन्जेलसम्म सफा खुकुलो कपडाले छोपी राखिरहनुहोस् । यदि यो अति नै ठूलो भएको छ र ज्यादै दुख्छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासित सल्लाह लिनुहोस् । जसले निर्मलीकृत औजारले पिलोबाट पिप निकाल्न सक्छ । इरिथ्रोमाइसिन, डाइक्लक्सालिन वा पेन्सिलिनको १० दिनसम्म प्रयोग गर्नुहोस् ।

कहिले सहयोग लिने :

यदि घाउ र तलका चिह्नहरू देखिएका छन् भने एचआइभी र एड्सको उपचारका लागि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाउनुहोस् ।

- ज्वरो आएमा
- घाउ वरिपरिको रातो क्षेत्र ठूलो हुँदै बढ्दै गएमा ।

यदि घाउ र निम्नबमोजिम भएमा औषधि उपचार गरिहाल्नुहोस् :

- तपाई आफ्नो गर्दन, काछ वा काखीमा ग्रन्थी सुन्निएको अनुभव गर्नुहुन्छ भने,
- घाउ गन्हाउन वा त्यसबाट खैरो वा फुस्रो पिप आउन थाल्यो भने वा घाउ कालो हुँदै त्यसमा फोका उठ्न वा पाप्रा पर्न थाल्यो भने यसो भएमा मासु कुहिएको हुनसक्छ ।
- एन्टिवायोटिक्स लिएर पनि निको भएको छैन भने ।

मानसिक उल्झन (सुद्धी हराउनु)

एड्सका कारणले कुनै व्यक्ति लामो समयसम्म बिरामी रहेको छ भने त्यस्ता व्यक्तिमा मानसिक उल्झन हुनु सामान्य कुरा हो। यस्तो समस्या एच.आई.भी.को संक्रमण र अन्य संक्रमण हुँदा मानसिक विरक्ति औषधिको सामान्य असरहरूले पनि हुन सक्छ।

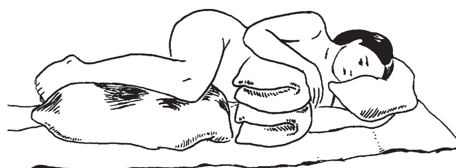
पीडा

एड्सको पछिल्लो अवस्थामा (र क्यान्सर जस्तै अन्य गम्भीर बिरामीहरूमा) हुने दुःखाइ ज्यादै पीडादायी हुन्छ। यो दैनिक जीवनको एक भाग नै हुन्छ। त्यस्तो दुखाइ धेरै कारणहरूबाट हुन सक्छ, जस्तै :

- हलचल गर्न असमर्थ हुनु,
- छालामा घाउहरू हुनु (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. १४२)
- खुट्टा र पैताला सुन्निनु
- संक्रमणहरू, जस्तै जनै खटिरा आउनु,
- टाउको दुख्नु
- स्नायु दुख्नु।

दुखाइको उपचार (औषधि प्रयोग नगरी) :

- आरामदायी व्यायाम, प्रार्थना वा ध्यान गर्नुहोस्।
- नानाभाँतीका कुराहरू मनमा नखेलाउनुहोस्।
- संगीत सुन्नुहोस् अथवा कसैलाई धार्मिक ग्रन्थ पढ्न लगाउनुहोस् वा कथा भन्न लगाउनुहोस्।
- हात र पैतालामा सुन्निएको दुखाइका लागि सुन्निएको भागलाई उठाएर राख्नुहोस्।
- नसा दुखेर हात खुट्टाहरू भतभती पोले पानीमा डुबाएर राख्ने गर्नुहोस्।
- छालामा छुँदा नै दुख्ने हुँदा बिछ्यौनामा नरम किसिमको खोल (वा तन्ना) र तकिया वा जनावरको छाला बिछयाएर सुत्नुहोस्। कुनै मान्छेलाई



छुनुपर्दा बिस्तारै छुने गर्नुहोस्।
- टाउको दुखेमा कोठालाई अँध्यारो र शान्त राख्नुहोस्।
- अक्युप्रेसरले कुनै-कुनै दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

➤ *कुनै पनि दुखाइ धेरै दुख्नु भन्दा अघि नै दुखाइ कम हुने औषधि खाएमा राम्ररी काम गर्छ।*

औषधिहरूद्वारा दुखाइको उपचार :

तलका औषधिहरू दिनप्रतिदिन प्रयोग गर्नाले (दीर्घ पीडा हुने) दुखाइलाई नियन्त्रण गर्नका लागि सहायक हुनेछ। ती औषधिहरू निर्देशन अनुसार नछुटाईकन नियमित रूपमा सेवन गर्नुहोस्। यदि दुखाइले एकदमै च्यापेसम्म कुर्नुभयो भने पछि ती औषधिहरूको प्रयोग गर्दा तिनीहरूले भनेजस्तो काम गर्दैनन्।

- मलुवा दुखाइको औषधि जस्तै पारासिटामोल
- 'आइवुप्रोफेन'- यो औषधि अलि कडा औषधिको आवश्यक भएमा लिनुपर्छ।
- 'कोडिन'- कडा दुखाइमा लिने औषधि

मृत्युको नजिक पुगेका बिरामीको हेरचाह

एड्स भएको व्यक्तिको जीवनमा एक समय यस्तो दिन आउँछ जब उनीहरुलाई कुनै उपचारले फाइदा गर्दैन । त्यसबेला :
- शरीर झन्-झन् गल्न थाल्छ ।
- औषधि उपचार प्रभावकारी हुन छोड्छ ।
- बिरामीले आफू मर्न लागेको बताउन सुरु गर्छ ।

यदि बिरामी व्यक्तिले घरमै रहने इच्छा व्यक्त गर्दछ भने उसलाई सम्मान साथ मर्नका लागि निम्नलिखित कुराहरुमा मद्दत गर्न सक्नु हुन्छ
- सुविधाको व्यवस्था गरेर ।
- साथीभाइ तथा परिवारलाई बिरामीसँगै बस्न लगाएर ।
- उसलाई निर्णय गर्नका लागि अवसर दिएर ।
- मर्ने बेलामा सहयोग गरेर । मृत्यु हुँदा लाग्ने डर र परिवारको भविष्यको चिन्ता जस्ता कुरामा आश्वस्त गराएर उसलाई मद्दत गर्न सक्छौं । बिरामी मर्दैन भनेर झुठो स्वांग न गर्नुहोस् । उनलाई आश्वस्त बनाउनुहोस् कि तपाई जे गर्दै हुनुहुन्छ त्यो सबै उसको सुविधा र भलाइ तथा दुखाइ कम गर्नका लागि गर्दै हुनुहुन्छ । यदि उसले मर्नेबेलामा धार्मिक काजक्रियाको चाहना गरेमा त्यस विषयमा पनि सहयोग गर्नुहोस् ।



मर्नै लागेकी अवस्थामा ऊ बेहोस हुन सक्छिन्, खान छाड्ने, श्वास एकदमै विस्तारै वा छिटो फेर्ने र पिसाब बन्द हुने अथवा दिसा र पिसाबको नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुन्छिन् ।

एड्सबाट मृतकको लासको सदगत गर्ने तरिका

एड्स रोगको कारणले मरेका व्यक्तिको शरीरमा मृत्यु पश्चात पनि २४ घण्टासम्म एचआइभी जीवितै रहन्छ । त्यस अवधिमा तपाईले त्यस्ता व्यक्ति जीवित रहेको बेलामा अपनाउने विधि नै गर्नुपर्छ । (पृष्ठ नं. २९५ हेर्नुहोस्) ।

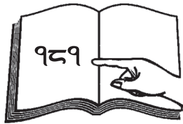
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

एचआइभी सबैको समस्या हो

समुदायमा रहेका सबैजनालाई एचआइभी कसरी फैलिन्छ र यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने थाहा पाउनु जरुरी छ तर एचआइभी संक्रमण जो सुकै अझ आफैलाई पनि हुनसक्छ भन्ने कुरामा विश्वास नगर्नेलाई यो जानकारीले केही सहयोग गर्दैन । त्यस्ता व्यक्तिले एचआइभीको संक्रमणको रोकथाममा सहयोग गर्न सक्दैनन् । तर सबैलाई जस्तै मलाई पनि यस्तो संक्रमण हुन सक्छ भनेर महसुस गर्नेले एचआइभीको रोकथाममा मद्दत गर्न सक्छ ।

कतिपय व्यक्तिहरूले मानिसहरूको कुनै एक समूहलाई (जस्तै, यौनकर्मीहरू, समलिंगीहरू र लागू औषधका प्रयोगकर्ताहरू) दोष लगाएर ती समूहमा मात्रै यसको जोखिममा छन् भन्ने सोच्ने गर्छन् । यौनकर्मीहरूलाई एचआइभी हुने सम्भावना बढी नै हुन्छ भन्ने कुरा साँचो हो (किनकि उनीहरू धेरै व्यक्तिसँग यौन सम्बन्ध राख्ने गर्छन् ।) तर, उनीहरुले कण्डमको उचित प्रयोग गरे भने जोखिम कम हुनसक्छ । वास्तवमा हरेक व्यक्ति खासगरी युवा महिलाहरु पनि एचआइभी जोखिममा छन् भन्ने जान्नु पर्छ र समुदायका प्रत्येक व्यक्तिले यस संक्रमणका विरुद्ध लड्ने जिम्मेवारी बहन गर्नुपर्छ । तर यो लडाँइ एचआइभी भएका व्यक्तिहरूका विरुद्ध लड्ने होइन ।

➤ *एचआइभी भएका व्यक्तिहरूका विरुद्ध होइन, एचआइभीका विरुद्ध लड्नुहोस् ।*



यौन स्वास्थ्य

गाउँलेलाई स्वयंसेवी बनाउनुहोस् । स्वास्थ्य कार्यकर्ता नभए पनि तीनिहरू मानिस भेला हुने ठाउँमा जान सक्छन र त्यहाँ एचआइभीका बारेमा कुरा गर्न सक्छन् ।

एचआइभी रोकथाममा कसरी संलग्न हुने ?

समुदायमा

एचआइभीको बारेमा जानकारी लिने एक मात्र बाटो शिक्षा हो जसले समुदायमा एचआइभी संक्रमणलाई रोक्न सक्छ । यहाँ तल केही कुराहरू उल्लेख गरिएका छन् ।

- जसलाई शिक्षा दिने हो, त्यही उमेरका किशोरी वा महिलालाई तालिम दियो भने उनीहरू आफ्नै उमेरकासँग निर्धक्क कुराकानी गर्न सक्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो शरीरकाबारेमा जान्न, यौनक्रियाकाबारेमा बुझ्न सजिलो हुन्छ । यसबाट पर्याप्त जानकारी प्राप्त गरेर महिलाहरूमा आत्मविश्वास आउँछ र उनीहरूले सुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्न सक्छन् ।
- महिलालाई एचआइभी सर्नसक्ने जोखिमका बारेमा सत्य कुराहरू भन्नुहोस् । एचआइभीको मूल जरो गरिबीमा रहेको र यौनक्रिया महिलाहरूका वशमा नभएको बुझ्नलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- महिलाहरूको मद्दतका निम्ति नाटक र सञ्चारका अरू माध्यमको प्रयोग गर्नुहोस् जसबाट महिलाहरूले एचआइभी रोकथामका निम्ति उनीहरूले यस सम्बन्धी जानकारी सहज ढंगले गर्न सकून् वा कण्डम किन्न सकुन् र उनीहरुका यौनजोडि वा श्रीमानहरुलाई कण्डमको प्रयोग गराउन सकुन् ।

यसैवेला महिला वा पुरुष हुनुमा के भिन्नता छ भन्ने बारेमा विभिन्न विचारहरु छलफल गर्नु पर्छ । पुरुषका धेरै योनजोडिहरु भएको मतलव गरिदैन वा महिलाहरूले यौनका मामिलामा निस्क्रिय हुनुपर्छ भन्ने खालका विचारका प्रश्नहरूलाई उचित जवाव दिएर त्यस्ता विचार राख्ने व्यक्तिहरूलाई राम्ररी बुझाउनुहोस् । यस्ता विचार पुरुष तथा महिला दुवैको स्वास्थ्यका लागि कति आवश्यक छ भन्ने कुरा राम्ररी बुझाउनुहोस् ।



- यौन र एचआइभीका बारेमा युवा किशोर-किशोरीहरूसँग आमा, बाबु, शिक्षक तथा अन्य युवकहरूले नडराई कुरा गरेर उदाहरणीय भूमिका निर्वाह गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- समुदायमा एचआइभी फैलन नदिनका लागि सूचनाहरू, यौन स्वास्थ्य सेवा लगायत कन्डमहरू सजिलै उपलब्ध हुनुपर्छ भन्ने कुरा सबै मानिसलाई बुझाउनुहोस् ।
- एचआइभीबारे शिक्षा दिन चौतारा, स्कुल, धार्मिक सभा र सैन्य अखडा आदि जस्ता ठाउँहरू पनि प्रयोग गर्नुहोस् ।

यहाँ महिलाले सँगै मिलेर एचआइभीबाट आफूहरू कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ भनेर काम गर्न सक्छन् भन्ने उदाहरण दिइएको छ :

ब्राजिलको पेलेस्टिना सहरमा यहाँका महिलाहरूले एचआइभी प्रसारण रोक्नका लागि एउटा योजना बनाए । त्यसको कारण के रहेछ भने ती महिलाहरूले त्यस समुदायमा एउटा व्यक्ति एच.आई.भी.बाट संक्रमित भएको कुरा चाल पाएका थिए । उसले पनि त्यस बजारका दुईवटी महिलासँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेको रहेछ । कतै आफ्ना श्रीमान्ले पनि ती महिलासँग यौन सम्पर्क राखेका छन् कि भन्ने महिलालाई डर थियो । त्यसपछि उनीहरूले आफ्ना श्रीमान्सँग यौन सम्बन्ध नराख्ने निर्णय गरे । उनीहरूले आफ्ना श्रीमान्हरूहरूले पुनः यौन सम्बन्ध राख्नुभन्दा पहिले एच.आई.भी. परीक्षण गराउनु पर्छ र सुरक्षित यौन सम्पर्क अपनाउनु छ भन्ने कुरामा पनि जोड दिए ।

अहिले ती महिलाहरू आफ्ना श्रीमान्हरूले उनीहरूसँग यौन सम्बन्ध राख्नुभन्दा पहिले नै एच.आई.भी. नभएको प्रमाण ल्याउनुपर्ने माग गर्दैछन् । ‘यदि उसले सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाएन भने हामीहरू अब सँगै बस्ने छनौ ।’ महिलाहरूले एकै स्वरमा आफ्ना मागहरू राखे ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुले गर्नसक्ने कुराहरु

एचआइभी प्रसारणबाट रोक्नका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन्। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यी कुराहरू गर्नु पर्छ :

- कसरी एचआइभी फैलन्छ र कसरी फैलन सक्दैन भन्नेबारे **प्रत्येक व्यक्तिलाई** खासगरी पहिले नै अन्य यौन संक्रमण भइसकेका व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।
- परिवार नियोजनका अन्य साधनहरू प्रयोग गरिरहेका महिला तथा पुरुषहरू भए पनि उनीहरूलाई कन्डमको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- प्रत्येक एच.आई.भी. भएका व्यक्तिहरू पनि स्वस्थ नै देखिन्छन्। त्यसैले तपाईंले सबैको स्वास्थ्य जाँच गर्दा एचआइभीको रोकथाम गर्न गरिने सामान्य सावधानी नियमहरू अपनाउनु ठीक हुन्छ। प्रत्येक पल्ट छाला चिर्दा वा कसैको शरीरको तरल पदार्थ छुनुपर्दा पृष्ठ नं. २९५ मा उल्लेख गरिएको सल्लाहलाई अपनाउनुहोस्। यसमा तपाईले सुई दिनैपर्ने, छाला वा मासंपेशीलाई सिउनु पर्दा, सुत्केरी गराउन मद्दत गर्दा वा महिलाको योनी जाँच गर्दा जहिले पनि ती सल्लाहलाई पालन गर्नुहोस्।
- समुदायका सदस्यहरू खासगरी युवाहरु समेतका लागि गोप्य, विश्वसनीय तथा पहुँचयोग्य स्वास्थ्य सेवाहरुलाई कार्यक्रम बनाउनुहोस्।
- तपाईका क्षेत्रमा एड्ससम्बन्धी काम गर्ने संस्थालाई भेटघाटका लागि बोलाउनुहोस्। उनीहरूले तपाईलाई प्रायगरी मानिसहरूमा हुने एचआइभी तथा एड्सको कारणले हुने संक्रमणको उपचार गर्ने तरिकाहरू सिकाउन सक्छन्। एचआइभी तथा एड्स भएका व्यक्तिहरूले सामना गर्नुपर्ने अन्य समस्याहरूका बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस्। आफूसँग भएको साधन स्रोत प्रयोग गरिरहेका मानिसहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्नेबारे निर्णय गर्नुहोस् र मानिसहरूको आवश्यकतापूर्ति गर्न बढी स्रोतहरू कहाँ पाउन सकिन्छ भन्नेबारे पनि विचार गर्नुहोस्। यदि स्वास्थ्यकर्मीहरू मिलेर सँगै काम गर्न सक्दछन् र साधन-स्रोतहरू साझा रूपमा प्रयोग गर्छन् भने तिनीहरूले यस्तो ठूलो समस्यासँग एक्लै जुझ्नु पर्नेछैन।

➤ *समुदायका सबै व्यक्तिहरुलाई एचआइभीको परीक्षण, र आवश्यक परेका वेला हेरचाह र एआरटी उपचार सेवा कहाँ उपलब्ध हुन्छ, भन्ने बारे जानकारी दिनुहोस्।*

➤ *सबै स्वास्थ्य कार्यकर्ताले एकै किसिमको जानकारी र सेवा दिन सकिएमा एचआइभी भएका व्यक्तिहरुले सर्वोत्तम उपचार खोज्नका लागि उनीहरुको समय, पैशा र शक्ति दुरुपयोग हुदैन।*

एचआइभीप्रतिको नकारात्मक व्यवहार र डरका विरुद्ध लड्नुहोस्।

एउटा स्वास्थ्यकार्यकर्ताको रुपमा अरुलाई एचआइभीबाट डरमुक्त गर्ने काम गर्नु अघि तपाईलाईं नै एचआइभीबाट संक्रमित हुन्छ कि भन्ने डर लाग्ने हुनसक्छ। यसकारण शुरु शुरुका एचआइभी सम्बन्धी छलफल अरु स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँगसँगै आयोजना गर्नुभयो भने त्यो एउटा राम्रो सुरुवात मानिनेछ। सबै स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई एचआइभीबारे जान्न मद्दत गर्नुहोस् ताकि सबैले समुदायका मानिसलाई ठीक तथा एकैखालको जानकारी दिन समर्थ होऊन्। यदि सबै स्वास्थ्यकार्यकताहरुले यस्तो गर्नसके भने त्यसले एड्स सम्बन्धी भ्रामक कुराबाट डर लाग्दैन। एड्स भएकाहरुप्रति छिमेकीहरुका साथै उनीहरुको सेवा गर्ने व्यक्तिको डर कम हुन्छ र समुदायमा स्वीकार गर्ने अवस्था तयार हुन्छ। र पछि तिनीहरूले अरूहरूलाई एड्सबाट प्रत्येक व्यक्तिलाई हुनसक्ने खतराका बारेमा बुझाउन सहयोग गर्नसक्ने छन्।



स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहानुभूति र स्नेहले पनि अरू एड्स लागेकाहरूप्रतिको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्न सक्छ। त्यसपछि तिनीहरू पनि एच.आई.भी./एड्सका विरुद्ध समुदायमा सँगै लड्न सक्छन्।

भाग– १८

यस भागमा

थप जानकारीका लागि अर्को भाग पृष्ठ ३२७ देखिको बलात्कार तथा यौन दुर्व्यवहार नामक हेर्नुहोस् ।

महिलाविरुद्धको हिंसा



प्रत्येक दिन महिलामाथि हातपात हुन्छ, शारीरिक प्रताडना दिइन्छ । बेइज्जती गरिन्छ, धम्क्याइन्छ, यौनदुराचारका साथै हत्या समेत गरिन्छ तर यस्ता हिंसाहरूका बारेमा हामी साह्रै कम सुन्न पाउछौं किनभने यस्तो दुराचारको सामना गरिरहेका महिलाहरू लाज, सरम र डरका कारण यी कुराहरू भन्न सक्दैनन् । धेरै जसो डाक्टर, नर्स र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू पनि हिंसालाई गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो भनेर मान्दैनन् ।

यो अध्याय महिला र पुरुष अथवा श्रीमान्/श्रीमतीबीचमा उत्पन्न हुने हिंसाका विषयमा केन्द्रित छ । यसबाट महिलामाथि हिंसा किन हुन्छ ? यसको रोकथामका लागि तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंको समुदायमा परिवर्तन ल्याउनका निम्ति कसरी काम गर्न सक्नुहुन्छ ? भन्ने विषय बुझ्न सक्नु हुन्छ ।

➤ *कुनै पनि महिलाले कुटाइ खानुपर्ने वा दुर्व्यवहार सहनुपर्ने कुनै कारण छैन ।*



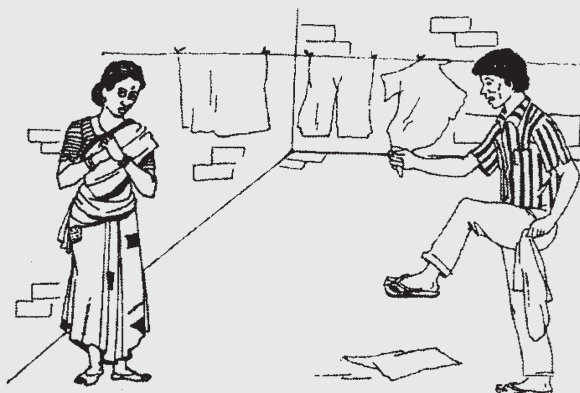
परिचितद्वारा महिलाको बलात्कार

हुनत यस अध्यायमा श्रीमान्/श्रीमतीबीचको हिंसाको चर्चा गरिएको भए पनि हिंसा कुनै पनि नजिकको नाता सम्बन्धमा घट्न सक्छ । उदाहरणका लागि सासू-बुहारीबीच बाबु-आमा र छोराछोरीबीच, ठूलो बच्चा र सानो बच्चाबीच, परिवारका सदस्य र घरका बुढा-बुढीबीच र समलिङ्गीहरूबीच यस्ता हिंसाका घटना घट्न सक्छन् ।

लाउरा र लुइसको कथा (विदेशी सत्य कथा)

लुइस लाउराभन्दा १२ वर्ष जेठो थियो उनीहरूको पहिलो भेट हुनुअगाडि नै लुइस एक सफल व्यापारी भइसकेको थियो। त्यसबेला आफ्नो परिवारलाई भाडा तिर्न (कुत बुझाउन) मा सहयोग पुगोस् भनेर लाउरा एउटा दोकानमा कारिन्दाको काम गर्थिन्। लुइस आफ्ना सामानहरू त्यस दोकानमा पनि बेच्दथ्यो। लुइसको बोलीचाली मोहनी लाउने खालको थियो। ऊ सधैं लाउरा आँफू सँगै हुनु पाएमा जीवन कस्तो हुन्थ्यो भनेर सोच्ने गर्थ्यो। यही क्रममा लाउराले जे चाह्यो लुइसले त्यही सामान किनि दिन थाल्यो र लाउरालाई रानी बनाएर राख्ने किरिया खायो। ऊ सधैंजसो लौउरालाई राम्रो देखिन्छौ भनेर फुर्क्याउथ्यो। अब उसले हरेक दिन लाउरालाई भेट्न थाल्यो र यही क्रममा एकदिन उनलाई भगाएर लग्यो। लुइसले जागिर पनि छोडिन्।

बिहेपछि लुइसले आफ्ना बाचा पूरा गर्छ भन्ने आशा लाउरालाई थियो तर त्यसको ठीक उल्टो हुन थाल्यो। "तँ नराम्री देखिन्छेस्" भनेर उसले लाउरालाई घर बाहिर निक्लन बन्देज लगाउन थाल्यो। उसले लाउराका लागि भनेर पहिले किनिदिएका राम्रा लुगाहरू पनि "यस्ती नराम्री मूर्ख आइमाईका लागि आवश्यक छैनन्" भन्दै सबै आगोमा डढाइ दियो।



एक दिन लुइस दिउँसै घर आयो। भरखरै धोएर डोरीमा टाँगेका सफा लुगाहरू भुइँमा मिल्काइदियो र लाउरालाई आफ्नो साथीसँग लहसिएको (सुतेको) आरोप लगायो। जब उनले आफू आफ्नी आमालाई भेट्न जान आटेको कुरा सुनाइन् तब लुइसले उनलाई झुठो बोल्ने बेस्या भन्दै कुट्यो। उसले लाउरालाई तेरा माइतीले पनि तँलाई मन पराउदैनन् भन्दै माइत जान पनि दिएन। यसपछि उसले यस विषयमा केही कुरा गरेन। बरु राती घर फर्किदा लाउराका निमित्त एउटा उपहार ल्याइदियो। उसले लाउरालाई माया गरेको र सधैं हेरविचार गर्ने जस्तो बहाना गऱ्यो। लाउरा गर्भवती पनि भइन्।

आफू गर्भवती भएपछि लाउराका मनमा अब त श्रीमान्ले अलि राम्रो व्यवहार गर्छकि भनेर आश पलायो तर अफसोस त्यस्तो हुनसकेन। अझ उल्टो यो उनलाई दुःख दिने अर्को निहुँ मात्र बन्यो। जब लुइस रिसाउँथ्यो तब लात्तीले, हातले लाउराका पेटमा हिर्काउँदथ्यो। लाउराको आफ्नो जाने ठाँउ कही थिएन। माइतीले उनलाई राम्रो मान्दैनन् भनेर लुइसले भनेको कुरामा उनलाई विश्वास थियो। उनीसँग एक पैसा पनि थिएन। कुनै-कुनै बेला हप्तौंसम्म लुइसको व्यवहार राम्रै हुन्थ्यो। त्यस्तो बेला सबै ठीक हुने रहेछ भन्ने लाउरालाई विश्वास लाग्थ्यो। आखिर लुइसले आफूलाई माया नै गर्छ भन्ने पनि लाग्थ्यो। यही क्रममा उनले लुइसलाई खुशी पार्न उपाय गरि तर समस्या समाधान भएन।

दिन बित्दै जाँदा लुइसले रक्सी पिएर लाउरालाई कुटपिट गर्न थाल्यो। उनलाई लछार-पछार पार्न थाल्यो। कुटाइका कारण लाउराको शरीर थिलथिलो भएका समयमा पनि जवरजस्ती यौन सम्बन्ध राख्यो। एक रात लाउरा बिउँझदा उनले लुइसले आफ्नो घाँटीमा धारिलो छुरी राखेको देखिन्। भोलिपल्ट लुइसले आफूले उसलाई सपनामा देखेको र बहुलाएको आरोप लगायो। आफ्ना सम्बन्धको यस्ता 'झुठहरू' अन्त भन्दै हिंडेमा मारिदिने धम्की दिन थाल्यो। लाउराले पनि सकेसम्म यस्ता कुरा अरू कसैलाई भन्दिन थिइन्। उनी घरबाहिर नै निस्कन छोडिन्। कसैले उनको चोटपटक देख्ला र लुइसले उनीमाथि गरेको व्यवहार अरूले थाहा पाउलान् भनेर उनलाई सधैं डर रहन्थ्यो। सधैंजसो लाउराका मनमा घर छोडेर जाने विचार आँउथ्यो तर कहाँ जाने र के गर्ने भने उनलाई थाहा थिएन।

बिहे गरेको १३ वर्षपछि पछि लाउरालाई लुइसले आफूलाई के गर्ला भन्ने चिन्ता भन्दा लुइस भएन भने उनीसँग उसको पैसा हुनेछैन बालबच्चाको बुवा पनि हुनेछैन भनेर पिर लाग्थ्यो। लुइसले उनले पहिले काम गरेका ठाँउमा नराम्रो हल्ला फिँजाइ दिएको थियो। केटाकेटी भएका कारण कसैले उनलाई घरेलु नोकरका रूपमा पनि काम दिदैनन भन्ने कुरा उनले बुझेकी थिइन्। यसरी उनी आफूलाई अत्यन्त एक्लो महसुस गर्थिन्।

लाउराका बाबु मरिसकेका थिए भने आमा लाउराका दाजुसँग बस्थिन् । उनीहरूसँग लाउरा र उनका केटाकेटीलाई राख्ने कोठा थिएन । उनकी दिदी धार्मिक विचारकी थिइन्, त्यसैले लोग्नेले मारे पनि उसको साथ छोड्नु हुँदैन भनेर उनी लाउरालाई सल्लाह दिने गर्थिन् । संसारको रित नै यस्तो हो उनी भन्ने गर्थिन् । लाउराका घरमा यति धेरै काम हुन्थ्यो कि उनलाई कहिल्यै फुर्सद हुदैन थियो । कोही उनलाई भेट्न आउदा लुइस साह्रै रिसाउँथ्यो त्यसैले उनले आफन्तहरूलाई भेट्न पनि छोडिदिइन् । उनका साथीहरूले धेरै पहिले नै उनलाई बिर्सिसकेका थिए । त्यसमाथि धेरै मानिसहरू स्वास्नीलाई सजाय दिन पाउनु लोग्नेको अधिकार हो भनेर मान्थे ।

जेठीछोरी ११ वर्ष पुगेको थिई । एकदिन छोरीले लाउरा सामु आएर भनी बुबाले यहाँ 'तल' दुखाइ दिए । यसबाट लाउराले बुझ्फिनकी लुइसले छोरीलाई बलत्कार गर्न कोसिस गरेछ । लाउराका निमित्त यो असाध्य भयो । लुइसको व्यवहारले केटाकेटीलाई पनि छुनेछ भनेर उनले सोचेकै थिइनन् । लुइससँग यस बिषयमा कुरा गर्नु व्यर्थ छ भनेर उनलाई थाहा थियो तरपनि छोरीमाथि यस्तो दुर्व्यवहार फेरि हुन नदिने कुरामा उनी दृढ भइन् ।

जब लाउराको अन्तिम गर्भ तुहियो र उनले स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाइन् तब स्वास्थ्य कार्यकर्ताले उनका शरीरमा भएका चोट पटकबारे सोधे । लाउराले केही बहानाहरू बनाएर टारिन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले कुरा बुझ्फिन् र टाउको हल्लाइन् । उनले लाउरालाई अर्को सहरको एउटा ठेगाना दिइन् । घर छोड्नै परेमा लाउराले आफ्ना केटाकेटी लिएर त्यहाँ जान सक्ने कुरा उनले बताइन् तर यसो गर्नुअघि लाउराले राम्ररी विचार गरी निधो गर्नुपर्ने कुरा उनले सम्झाइन् । लाउराले निधो गरिसकेकी थिइन् । उनी अब घर छोड्न तयार भइन् ।

लुइसले लाउरालाई किन कुट्यो भन्ने विषयमा मानिसका केही गलत विचारहरू तल दिइएका छन् :



साँचो कुरा : स्वास्नी कुट्ने अधिकार कुनै लोग्ने मानिसलाई पनि हुँदैन ।



साँचो कुरा : रक्सी आफैले मानिसलाई हिंसामा उतार्दैन तर यसले हिंसालाई तेज भने गराउँछ । रक्सी नखाइने ठाउँमा पनि प्रशस्त हिंसा हुन्छ ।



साँचो कुरो : कुट्नु भनेको माया गर्नु होइन । माया गर्दा त आदर दया र सम्मान गर्नुपर्दछ ।



साँचो कुरा : हिंसा, गरिवी र अबुझहरूको मात्र समस्या होइन । धनी, गरिव, पढेका र अनपढ सबै परिवारमा हिंसा देखिन्छ । यो सहर, गाँउ जहाँ पनि देखिन्छ ।



साँचो कुरो : हिंसा कुनै परिवारभित्रको मात्र समस्या होइन , हिंसा भनेको सामुदायिक र सामाजिक समस्या हो ।

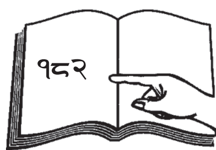


साँचो कुराः कुटपिट गर्ने लोग्नेसँग बस्नु सबै अवस्थामा राम्रो हुन्छ भन्ने केही छैन । पिट्ने बाबुको आफ्ना छोराछोरीलाई पनि नजानिदो तरिकाले हिंसा गर्नु ठीक हो भन्ने सिकाइनुरहेको हुन्छ। यस्तो मान्छेले माफ्नो छोराछोरीको राम्रो हेरविचार गरेको हुँदैन।

किन पुरुषले महिलालाई पीडा दिन्छ ?

➤ *लोग्ने मानिसले स्वास्नीलाई कुटेकोमा धेरै कारणहरू दिन सक्छ । ऊ मातेको थियो । उसले आफूलाई काबुमा राख्न सकेन अथवा उसकी स्वास्नी कुटाइ खाने माफिककी थिईन् ।*

➤ *जब लोग्ने मानिसले आफ्नै जीवनमाथि नै नियन्त्रण राख्न सक्दैन तब उसले हिंसाका माध्यमबाट अरूको जिन्दगीमाथि नियन्त्रण जमाउन खोज्छ ।*



लिङ्ग र लिङ्गभेदको भूमिका

पुरुषले महिलालाई पिट्नुको विभिन्न कारणहरू देखाउन सक्छ । जस्तै उसले रक्सी खाएको थियो, ऊ होसमा थिएन वा महिलालाई कुट्नै पर्ने थियो आदि । वास्तवमा पुरुषले हिंसाको बाटो रोज्नुको कारण हिंसा गर्नेलाई आफ्नो अधिकारभित्रको कुरा ठान्नु र हिंसा गरेर सबै कुरा प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर विचार राख्नु हो ।

जब पुरुषले आफूलाई कमजोर महसुस गर्छ तब हिंसाको बलले अर्को मानिसको जीवन आफ्नो बसमा लिन खोज्छ । सामान्य अवस्थामा अरूलाई आफ्नो बसमा राख्न चाहनु सामान्य कुरा हो तर हिंसाको बलले अरूको जीवन आफ्नो बसमा राख्न चाहनु गलत कुरा हो । तल पुरुषद्वारा महिलामाथि गरिने हिंसाका केही कारणहरूको उल्लेख गरिएकोछ :

१. हिंसाले काम गर्छ भन्ने विश्वास

- कुनै पनि विवादलाई विना कुनै सहमति समस्या समाधान गर्ने सजिलो तरिका पुरुषका लागि हिंसाको बाटो हो ।
- झगडा गर्दा पुरुष उत्तेजित भई शक्तिशाली भएको महसुस गर्छ र बारम्बार हिंसाको व्यवहार दोहोऱ्याउँछ ।

२. यौन र लैङ्गिक जिम्मेवारी

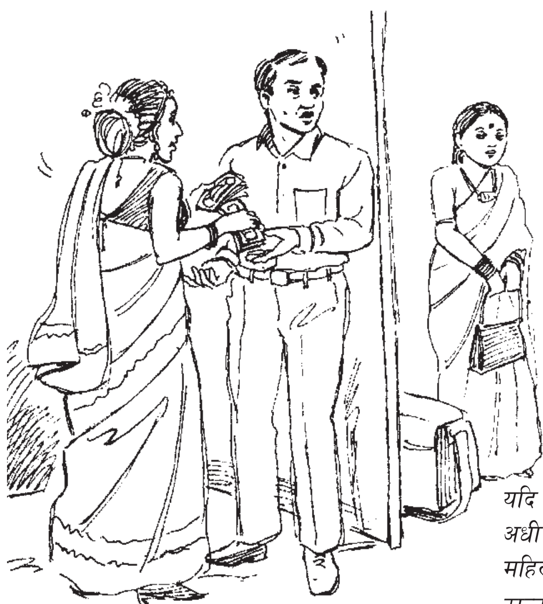
- लोग्ने मानिसहरूले पुरुष हुनुको अर्थ नै गलत बुझेका हुन्छन् । यदि लोग्ने मानिसले पुरुष हुनुको अर्थ महिलाले गरेका हरेक कामहरू आफ्नो अधीनमा राख्नु भनेर बुझेको छ भने महिलालाई कुटपिट गर्नु र पीडा दिनु उसले ठीकै ठान्छ ।
- केही लोग्नेमानिसहरूले लोग्नेमानिस भएकै कारणले खास चीजहरूमा आफ्नो 'अधिकार' नै रहेको ठान्दछन् । उदाहरणका लागि 'असल' स्वास्नी छोराहरू र घरभित्रका सबै निर्णयहरू ।

३. लोग्नेमानिसले महिलामाथि आफ्नो स्वामित्व रहेको वा महिलाका लागि पुरुष आवश्यक भएको ठान्दछन् ।

- यदि महिला शक्तिशाली वा दृढ छ भने श्रीमान्लाई उसले छोडदेली भन्ने डर लाग्न सक्छ अथवा श्रीमतीलाई आफ्नो आवश्यकता नभएको महसुस गर्छ । त्यसैले ऊ जसरी भएपनि महिलालाई आफ्नो अधीनमा राख्ने कोसिस गर्छ वा आफूमा आश्रित बनाउने कोसिस गर्छ ।

४. उसले (पुरुषले) यी बाहेक अरू तरिका जानेकै छैन

- यदि लोग्नेमान्छेले जीवनमा साह्रै गाह्रो परेको बेला आफ्नो बाबुले हिंसापूर्ण व्यवहार गरेको मात्र देखेको छ भने सायद उसले जिन्दगीभरि नै हिंसाबाहेक अरू ढंगले व्यवहार गर्न नै जान्दैन ।



यदि पुरुषहरूले महिलाहरूलाई आफ्नो सम्पत्तिका रूपमा वा आफ्नो अधीनमा रहेको वस्तुका रूपमा ठान्छन् भने त्यस्ता मानिसले महिलाहरूमाथि आफूखुशी (मनपरी) व्यवहार गर्ने आफ्नो अधिकार ठान्न सक्छन् ।

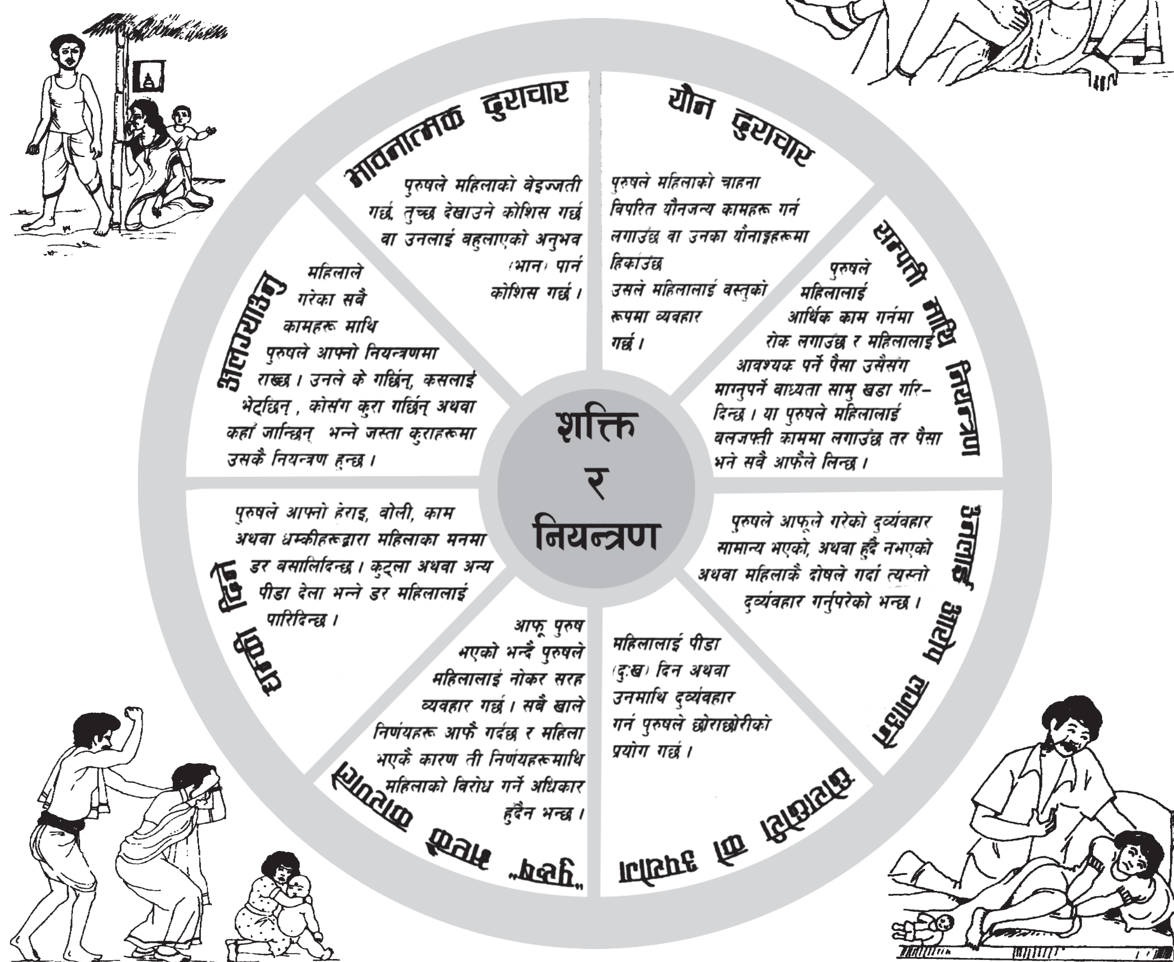
हिंसाका प्रकारहरू

पुरुषले महिलालाई आफ्नो अधीनमा राख्न कोसिस गर्ने थुप्रै उपायहरू हुन्छन् । कुटपिट तीमध्ये एक हो । यी सबै उपायहरूले महिलाहरूलाई चोट (पीडा) पुऱ्याउन सक्छन् ।



तलको चित्रमा एउटा चक्रको कल्पना गर्नुहोस्, शक्ति (power) र नियन्त्रण (control) लाई माझमा (केन्द्र) राखिएको छ । किनभने यी सबै व्यवहारहरूको कारण यही नै हो । चक्रका प्रत्येक भागमा कुनै पनि महिलाविरुद्ध हिंसामा उत्रन चाहने पुरुषले गर्ने व्यवहारहरू हुन् । हिंसालाई चक्रको बाहिरी भागमा राखिएको छ किनभने हिंसाले भित्रपट्टि देखाएका सबै व्यवहारहरू हिंसाका विभिन्न रूप हुन् ।





एक प्रकारको दुर्व्यवहारले अर्को प्रकारको दुर्व्यवहार निम्त्याउँछ

धेरै जस्तो अवस्थाहरूमा बाझाबाझ (मुखको झगडा) केही समयपछि कुटपिटमा परिणत हुन्छ । सुरुमा घटनाको रूप त्यस्तो नदेखिए पनि बिस्तारै पुरुषले महिलालाई धक्का दिन्छ, लडाउँछ अथवा ऊ बसिरहेको ठाउँमा गएर धकेल्छ । यदि यस्तो व्यवहार उसलाई ठीक लाग्यो भने बिस्तारै त्यो व्यवहार हिंसामा बदलिन्छ । अरू प्रकारको दुर्व्यवहार खप्नु परेका सबै महिलाहरूले कुटाइ खान्छन् नै भन्ने छैन तर कुटाइ खाने महिलाहरूले अरू प्रकारको दुर्व्यवहारको जस्तो गाली, अपमान आदि पनि सहनु परेको हुन्छ ।

खतराका चिन्हहरू

➤ *कुनै व्यक्तिलाई प्रेम गर्दैमा अर्को व्यक्तिले पनि महिलालाई प्रेमपूर्वक व्यवहार नै गर्छ भन्ने केही छैन ।*

जब कुनै दुर्व्यवहारपूर्ण सम्बन्ध हिंसामा बदलिन्छ तब त्यो सम्बन्धलाई तोड्न (बाट उम्कन) अझ कठिन हुन्छ । जति लामो समयसम्म कुनै महिला हिंसा गर्ने पुरुषसँग बस्तछे त्यति नै बढी उनिमाथि नियन्त्रण पुरुषले राख्दछ र उसको आत्मविश्वास पनि त्यसै रूपमा घटदै जान्छ । केही पुरुषहरू अरूहरूभन्दा ज्यादानै हिंसामा उत्रन सक्ने खालका हुन्छन् । कुनै पुरुष कतिको हिंसामा उत्रन्छ भनेर पहिले नै थाहा पाउने केही लक्षणहरू हुन्छन् । यस्ता लक्षण देखिएमा र यस सम्बन्धबाट उम्कने उपायहरू छन् भने होस पुऱ्याएर सोच्नुहोस् ।

आफैलाई यी प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

- तपाईंले अरू मानिसहरूलाई भेट्दा तपाईको श्रीमानले इर्ष्या गर्छन् वा तपाईंले उसलाई ढाँटेको आरोप लगाउँछन् र उनलाई इर्ष्यालु बन्नबाट रोक्न तपाईं आफ्ना व्यवहारहरूमा परिवर्तन ल्याउन कोसिस गर्नुहुन्छ भने उसले तपाईंमाथि नियन्त्रण राखेको छ ।
- ऊ तपाईंलाई आफ्ना मित्रहरू, परिवारजनहरूसँग भेटघाट गर्नबाट रोक लगाउँछ वा तपाईंलाई आफू खुशी काम गर्न दिदैन । तपाईलाई आफन्तबाट हुन सक्ने सहयोग र समर्थनको बाटो छेक्न चाहन्छ । यसरी तपाईंलाई सहयोग र समर्थन गर्ने कोही नभएपछि तपाईंमाथि दुर्व्यवहार गर्न सजिलो हुन्छ ।
- उसले सबैको सामुन्ने तपाईंको बेइज्जती गर्छ अथवा तपाईं माथि हस्सी उडाउने कोसिस गर्छ । तपाईंलाई उसले भनेका कुराहरूमाथि विश्वास लाग्न सक्छ ।



- ऊ रिसाउँदा के गर्छ ? के ऊ आफूअगाडिका सामानहरू फाल्ने अथवा फुटाउने गर्छ ? के उसले तपाइलाई शारीरिक रूपमा चोट पुऱ्याएको छ वा त्यसो गर्ने धम्की दिएको छ । के उसले कहिले कुनै अरू महिलालाई कुटेको छ ? यस्ता कामहरु उसले पहिले गर्ने गरेको छ भने उप्रान्त पनि यस्ता काम गर्नबाट ऊ आफूलाई रोक्न सक्दैन ।
- के ऊ आफूभन्दा ठूलो (आधिकारिक) मानिसबाट बेइज्जती भएको महसुस गर्छ ? उनका शिक्षक, हाकिम अथवा बाबुबाट उसले आफूलाई शक्तिहीन सम्झेको हुनसक्छ । यस्तो मानिसले जीवनका अरू क्षेत्रमा आउने मानिसहरूमाथि हिंसा अपनाएर शक्ति प्राप्त गर्ने पाउने कोसिस गर्न सक्छ ।
- के ऊ आफ्ना नराम्रा व्यवहारको दोष तपाईलाई अथवा अरू कसैलाई लगाउँछ ? अथवा आफूले केही गल्ती गरेको छैन भन्छ ? यदि ऊ आफ्ना व्यवहारहरूको दोष तपाइलाई लगाउँछ भने उसले आफ्नो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने कम सम्भावना हुन्छ ।
- के उसले आफ्नो दुर्व्यवहारको कारण रक्सी, नशा अथवा तनाव भन्छ ? अरू कारणहरूलाई आफ्नो व्यवहारका लागि दोष दिने व्यक्तिले आफूले नयाँ काम पाएमा नयाँ सहरमा गएमा वा जाँड, रक्सी वा लागू पदार्थ छोडेमा सबै ठीक हुन्छ भन्छन् भने यी व्यवहारहरू कुनै पनि खताराजनक हिंसात्मक कार्यमा बदलिन सक्छ ।

यस्ता अवस्थामा हिंसा झेल्नुपर्ने बढी सम्भावना हुन्छ

धेरै महिलाहरू पहिलोपल्ट गर्भवती भएको बेला उसको श्रीमान् हिंसामा उत्रन सक्छ । महिलाले उसलाई भन्दा बढी बच्चालाई माया गरेको देखेर वा उसँग यौन सम्बन्ध नराखेका कारण ऊ रिसाउँन सक्छ । यस बाहेक धेरै परिवारहरूमा नयाँ बच्चा जन्मने अवस्थामा पैसाको बढी चिन्ता हुन सक्छ । यस अवस्थामा महिलालाई पिटेर पुरुषले आफ्ना तनाव कम गर्न खोज्छ ।



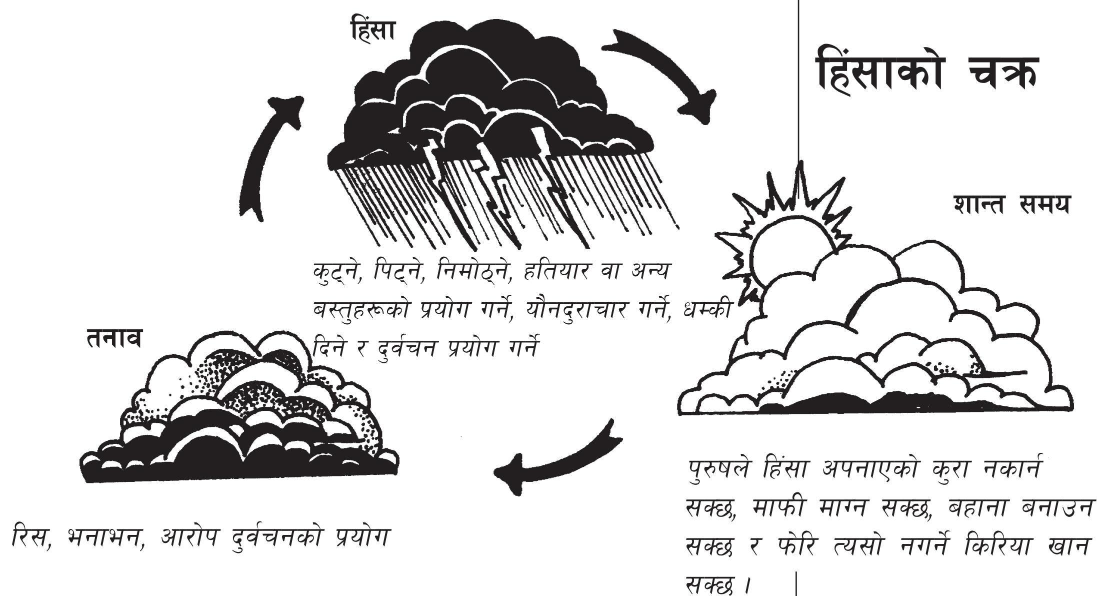
शारीरिक अशक्तता भएका महिलाहरूले पनि बढी हिंसाको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । केही पुरुषहरू आफूले 'उपयुक्त' श्रीमती नपाएकोमा रिसाउँछन् ।

- शारीरिक अथवा मानसिक रूपले अशक्त भएकी महिलाले आफ्नो सुरक्षा गर्नसक्ने सम्भावना कम भएका कारण ऊमाथि नियन्त्रण राख्न सजिलो हुन्छ भनेर केही पुरुषहरू सोच्न सक्छन् ।



पहिलो हिंसाको आक्रमण हेर्दा एक्लो घटना जस्तो लाग्न सक्छ तर धेरै अवस्थाहरूमा पहिलो हिंसापछि तल दिइएको चक्र देखा पर्दछ ।

हिंसाको चक्र



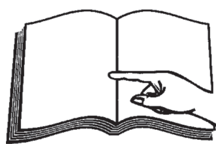
जब हिंसा बढदै जान्छ तब शान्त समयको अवधि घट्दै जान्छ । जब महिलाको इच्छाशक्ति पूर्ण रूपले तोडिन्छ तब ऊ पूर्णतया पुरुषको अधीनमा हुन्छिन् यस्तो समयमा पुरुषले बुझ्छ कि अब ऊ पूर्ण रूपमा मेरो नियन्त्रणमा आई ।

➤ *केही महिलाहरू पुरुष रिसाएपछि आफूलाई बढी माया गर्छ भनेर सोच्छन् तर यो गलत सोचाई हो ।*

हिंसाका नराम्रा असरहरू (प्रभावहरू)



मानसिक स्वास्थ्य



यौन प्रसारित संक्रमणहरू २६१
एचआइभी र एड्स २८३

➤ *यदि कुनै परिवारभित्र महिलामाथि दुर्व्यवहार हुने गरेको छ भने त्यस परिवारका केटाकेटीहरूले भविष्यमा महिलाहरूमाथि त्यस्तै व्यवहार गर्नुपर्ने रहेछ भनेर शिक्षा पाउँछन् ।*

हिंसाले महिलाहरूलाई मात्र पीडा दिने होइन् यसले उसका बाल-बच्चाहरू र सम्पूर्ण समुदायलाई नै प्रभाव पार्दछ ।

महिलामा पर्ने असर

पुरुषले गरेको हिंसाबाट महिलाहरूमा निम्न असर पर्न सक्छ :

- काम गर्ने उत्प्रेरणा र आत्मविश्वासको कमी हुन्छ ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै चिन्ता लाग्न सक्छ खानपिन र निद्रामा प्रभाव पार्न सक्छ । हिंसालाई सामना (सहन) गर्न भनेर महिलाहरूले लागू पदार्थ, रक्सीको प्रयोग गर्ने वा धेरै जनासँग यौन सम्पर्क राख्ने गलत कामहरू गर्न थाल्छन् ।
- गहिरो पीडा हुने चोटपटक लाग्ने वा हाडहरू भाँचिने, शरीरमा पोल्ने, काटेको, ठोक्किएको घाउ बल्फने, सुन्निने, टाउको दुख्ने, भुँडी दुख्ने, मांसपेशीहरू दुख्ने जस्ता पीडाहरू हिंसाको घटना भएको धेरै वर्षपछिसम्म पनि रहन सक्छन् ।
- यौन स्वास्थ्य समस्याहरू आइपर्ने जस्तै गर्भावस्थामा पिटाइको कारण धेरै महिलाहरूको गर्भ तुहिन सक्छ । अनिच्छित गर्भ रहन सक्छ । यौन दुर्व्यवहारका कारण यौन प्रसारित संक्रमणहरु वा एच.आई.भी. हुन सक्छ । यौन दुर्व्यवहारबाट यौन डर पैदा हुने, यौनकार्यमा पीडाहुने अथवा यौन चाहना मरेर जान सक्छ ।
- मृत्युको कारण बन्न सक्छ ।

केटाकेटीमा (बाल–बच्चामा) पर्ने असर

आफ्नी आमामाथि भएको दुर्व्यवहार देखेर केटाकेटीहरूमा निम्न असर पनि सक्छः

- रिसाहा र आक्रामक स्वभावको विकास हुन सक्छ । अथवा उनीहरू अत्यन्तै शान्त स्वभावका अन्तर्मुखी हुन सक्छन् ।



- उनीहरुमा ऐठन हुने, सातोजाने हुनु सक्छ । दुर्व्यवहार हुने गरेका परिवारहरूका केटाकेटीहरू प्रायस राम्ररी खादैनन्, अरू केटाकेटीहरूभन्दा ढिलो बढ्ने र बिस्तारै सिक्ने हुनुका साथै उनीहरूलाई पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने र दम जस्ता धेरै रोगलाग्न सक्छन् ।
- हिंसाका घटनाहरू उनीहरूमाथि नै घटेमा चोटपटक लाग्ने अथवा मृत्यु पनि हुनसक्ने हुन्छ ।

समुदायमा पर्ने असर

हिंसाले समुदायमा निम्न असर गर्छ :

- हिंसा चक्रलाई नयाँ पुस्तामा निरन्तरता दिन सक्छ ।
- महिलाहरूभन्दा पुरुष श्रेष्ठ भन्ने गलत विश्वासलाई निरन्तरता दिन सक्छ ।
- समुदायका सबै सदस्यको गुणात्मक जीवन (quality of life) मा बाधा उत्पन्न गराउन सक्छ किनभने हिंसाद्वारा महिलाहरूलाई चुप लगाइने वा मारिने हुनाले उनीहरूले समुदायका गतिविधिमा कम भाग लिन्छन् ।



आफूलाई पीडा दिने पुरुषसँग महिलाहरू किन बस्छन् ?

➤ *हिंसा गर्ने पुरुषलाई छोडेर महिला जान नसक्ने थुप्रै कारणहरू हुन्छन् । जाने कतै ठाउँ नभएर कतै गए लोग्नेले मारिदिन्छ भन्ने डर भएर आदि ।*

ऊ किन अझै त्यसँग बसिरहेकी छे ? दुर्व्यवहारमा परेकी महिलाका बारेमा सुन्ने जो कोहीले पनि यही प्रश्न पहिले गर्छन् । महिलाले दुर्व्यवहार सहेरै बसिरहनुका कारण धेरै हुन्छन् । तीमध्ये केही यस प्रकार छन् ।

- **डर र धम्की**: 'यदि तैले मलाई छोडिस् भने म तलाई, केटाकेटीलाई अथवा तेरी आमालाई मारी दिन्छु' भनेर पुरुषले भनेको हुन सक्छ । "सँगै बसेर मैले आफ्नो र अरूहरूको जीवन बचाई रहेकी छु" भनेर महिलाले सोच्न सक्छन् ।
- **पैसा पनि छैन, जाने ठाउँ पनि छैन**: लोग्नेले सबै पैसा आफ्नो नियन्त्रणमा राखेको छ र उसलाई आफ्ना साथी र माइती कसैलाई भेट्न दिएको छैन भने यो कुरा सत्य पनि हुनसक्छ ।
- **सुरक्षाको अभाव**: पछ्याउँदै आएर उसलाई मार्न पनि सक्छ र उसलाई कसैले पनि नरोक्न सक्छ ।
- **लाज**: "मैले आफ्नै गल्ती भएको हुनाले मैले हिंसा भोग्नु परेको हो र म यसै लायक छु" भनेर महिलाले सोच्न पनि सक्छे ।
- **धार्मिक अथवा सांस्कृतिक विश्वास**: "जे सुकै भएपनि हरहालतमा वैवाहिक जीवन कायम राख्नु आफ्नो कर्तव्य हो" भनेर उसले सोच्न सक्छे ।
- **परिवर्तनको आशा**: आफूले आफ्नो श्रीमान्लाई माया गरेकाले त्यो सम्बन्धलाई कायमै राख्ने चाहना उसले राख्न सक्छ । कुनै उपायले हिंसालाई रोक्न सकिन्छ भनेर आशा राख्न सक्छे ।
- **बाबुबिनाका छोराछोरी लिएर बस्नुको हीनताबोध**:

तर 'ऊ छोडेर किन जाँदैन ?' भन्ने प्रश्न सोध्नु बेश हुन्छ होला । यदि हामीले उसले किन छोड्दिन भनेर सोध्छौं भने यो उसको आफैले मात्र समाधान गर्नुपर्ने निजी समस्या हो भनेर सोचिरहेका छौं । हिंसालाई महिलाको निजी समस्या हो भनेर सोच्नु गलत कुरा हो ।

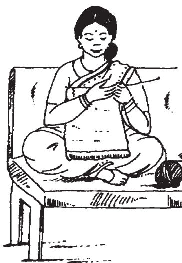
- समुदायमा बस्ने प्रत्येक सदस्यको स्वास्थ्य र असल जीवन सम्पूर्ण समुदायकै जिम्मेवारीमा हुनुपर्दछ । शारीरिक हमलाबाट स्वतन्त्र भएर बाँच्न पाउने महिला अधिकारको हनन गरेर वा महिलालाई मारेर पुरुषले अपराध गरिरहेको हुन्छ ।
- उसका काम कार्वाहीलाई चुनौती दिनुपर्छ र रोक्नुपर्छ ।

यस्तो बेलामा महिलाले के गर्नु पर्दछ ?

➤ *फेरि हिंसा कहिल्यै हुँदैन भने पनि यी कुराहरूबारे सोच्नुहोस् ।*



जोखिम नउठाई गर्न सकिन्छ भने उसमाथि कम निर्भर रहनका लागि साथीहरू बनाउने कोशिश गर्नुहोस्, कुनै समूहमा सहभागी बन्ने कोसिस गर्नुहोस् अथवा परिवारका अन्य सदस्यका साथ धेरै समय बिताउने कोसिस गर्नुहोस् ।



तपाईंसँग थप पैसा कमाउन सक्ने कुनै प्रकारको सीप छ ?

हिंसाविरुद्ध सुरक्षित योजना बनाउनुहोस्

आफ्नो श्रीमान्ले गर्ने हिंसामाथि श्रीमतीको नियन्त्रण हुँदैन तर त्यस्तो अवस्थामा उसप्रति आफूले कस्तो व्यवहार गर्ने भनेर रोज्न भने सकिन्छ । श्रीमान्ले हिंसा गर्न छोडेन भने लागि आफ्ना बालबच्चा र आफ्नो सुरक्षाका लागि उसले पहिले नै योजना बनाउँन सक्छिन् ।

हिंसाको घटना घट्नुअगाडि नै सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने

- आफ्ना छिमेकीलाई हिंसाका बारेमा बताउनुहोस् । तपाईंलाई समस्या (हिंसा) आईपर्नासाथ छिमेकीसँग सहयोगका लागि मद्दत माग्नुहोस् । यसो हुँदा तपाईंका छिमेकी तपाईं गम्भीर रूपले घाइते हुनुअगाडि नै मद्दतका लागि आउन सक्छन् ।
- छोराछोरी अथवा परिवारका अन्य कुनै सदस्य मार्फत सहयोग जुटाउने सूचनाको संकेत जनाउने शब्द अथवा अन्य संकेतका बारेमा पहिले नै सोच्नुहोस् ।
- त्यसबेला आफ्ना बालबच्चालाई सुरक्षित ठाउँमा जान सिकाउनुहोस् ।

हिंसाको घटना घटेकै अवस्थामा सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने

- अब हिंसा हुन्छ भन्ने शंका लागेमा पहिले नै यस्तो ठाउँमा गएर बस्नुहोस् जहाँ कुनै हातहतियार नहोस् र तपाईंलाई भाग्न सजिलो होस् ।
- आफ्नो विवेकको प्रयोग गर्नुहोस् । आफू र आफ्ना सन्तान सुरक्षित होऊन् भन्नका लागि सम्भव भएसम्म हिंसा गर्ने व्यक्तिलाई शान्त पार्ने कोसिस गर्नुहोस् ।
- यदि उसका सामुबाट उम्कनै पर्ने भएमा भाग्ने उपायका बारेमा सोच्नुहोस् । सबै भन्दा सुरक्षित ठाउँ कुन हुन सक्छ ?

महिलाले उम्कने बेलामा सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने

- हर उपाय गरेर पैसा जोगाउनुहोस् । घर बाहिर कुनै सुरक्षित स्थान अथवा बैंकमा आफ्नै नाममा खाता खोलेर पैसा जम्मा गर्नुहोस् । यसो गर्नाले तपाईं स्वतन्त्र हुन सक्नुहुन्छ ।
- दुर्व्यवहार गरिएका महिलाहरूका लागि 'सुरक्षित घर' अथवा अन्य किसिमका सेवाहरू पाउन सकिन्छ कि सकिदैन भनेर बुझ्नुहोस् । केही सहरहरूलाई र नगरहरूमा दुर्व्यवहार गरिएका महिला र तिनका बालबच्चाहरूलाई केही समयसम्म राख्नका लागि यस्ता घरहरूको व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ । घर छोड्नुअगाडि नै त्यस्ता ठाउँहरूमा जान सकिन्छ कि सकिदैन भनेर बुझ्नुहोस् ।
- आफ्ना साथी वा नातेदारले तपाईंलाई राख्न सक्छन् सक्दैनन् अथवा पैसा उधारो दिन सक्छन् सक्दैनन् भनेर उनीहरूसँग बुझ्नुहोस् । उनीहरूले तपाईंले सोधेको कुरा तपाईंको श्रीमान्लाई बताउँदैनन् भन्ने कुराको निधो पहिले नै गर्नुहोस् ।
- आफ्ना भावनाहरूलाई काबुमा राख्न र उपायहरूका बारेमा सोच्न मद्धत पुऱ्याउँन सक्ने मानिसको खोजी गर्नुहोस् ।
- नागरिक प्रमाणपत्र, केटाकेटीको खोपको पत्र जस्ता महत्त्वपूर्ण कागजपत्रहरूका नक्कलहरू बनाइराख्नुहोस् । त्यस्ता नक्कलको एकप्रति घरमै र एकप्रति आफूले विश्वास गर्ने मानिसकहाँ राख्नुहोस् ।
- चाँडोभन्दा चाँडो घर छोड्न सकियोस् भनेर पैसा, महत्त्वपूर्ण कागजपत्रहरू र लाउने लुगाफाटो आफूले विश्वास गरेको मानिस कहाँ राखी छोड्नुहोस् ।
- जोखिम नउठाई गर्न सक्नुहुन्छ भने आफ्ना छोराछोरीका साथ भाग्ने उपायको प्रयास गर्नुहोस् तर केटाकेटीले अरू कसैलाई यो कुरा नभनुन् भन्ने कुरामा भने पहिले नै सतर्क गरिराख्नुहोस् ।

तपाईंले श्रीमान्लाई छोड्नुभयो भने



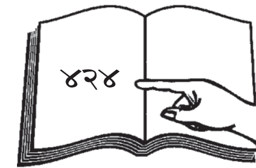
म आफ्नो श्रीमान्लाई छोड्न चाहन्थें तर मसँग पैसा थिएन । त्यसैले मेरी काकीले मलाई बजारमा सामान बेच्ने काममा मद्दत मागिन् । यस बाहेक अरू मानिसहरूको बच्चा हेरी दिएर पनि मैले थप पैसा जम्मा गरें । दुई वर्षपछि मसँग केही पैसा जम्मा भयो । त्यसैले एक दिन मैंले केटाकेटी लिएर घर छोडें । थोरै कमाइमा बाँच्न कहिलेकहीं कठिन हुन्छ तर थोरै पैसामा नै बाच्नु ठीक छ ।

यदि तपाईंले घर छोड्ने नै निधो गर्नु भएको छ भने पछि आइपर्ने केही कठिनाइहरूबारे पहिले नै जानीराख्नु राम्रो हुन्छ ।

सुरक्षाको व्यवस्था : घर छोडिसकेपछिको समय महिलाहरूका निमित्त सबैभन्दा खतरा हुन्छ । तपाईंको श्रीमान्ले तपाईमाथिको नियन्त्रण गुमाउने हुनाले त्यो फेरि पाउन उसले जे पनि गर्न सक्छ । उसले पहिले दिएका मार्ने, काट्ने धम्कीको प्रयोग गर्न पनि सक्छ । आफू सुरक्षित रहेको र आफू बसेको ठाउँ उसले थाहा नपाओस् भनेर तपाईंले सतर्क रहनुपर्छ । आफू बसेको ठाउँबारे कसैलाई थाहा दिनु हुँदैन । तपाईंलाई सुरक्षा दिने मानिसहरू चिन्यो भने त्यो ठाउँ थाहा पाउन उसले उनीहरूमाथि जवरजस्ती गर्न सक्छ ।

आफ्नै खुट्टामा उभिएर बाँच्ने : तपाईंले आफू र आफ्ना सन्तानको भरणपोषणको उपाय खोज्नुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईं साथीभाइ वा आफन्तकहाँ बस्नु भएको छ भने समय निकालेर थप शिक्षा लिनुहोस् अथवा आफूले काम पाउन सक्ने किसिमका सीप सिक्नुहोस् । पैसा जोगाउनका निमित्त सम्भव गए तपाईं जस्तै दुर्व्यवहार गरिएकी महिलाहरूलाई राख्ने संस्थामा आश्रय खोज्नुहोस् ।

भावना : नयाँ जीवन सुरु गर्दा आइपर्ने समस्याहरू तपाईंका निमित्त सामना गर्न नसकिने खालका हुनसक्छन् । एकान्तमा बस्नु पर्दा तपाईंलाई डर र नियास्रो लाग्न सक्छ । तपाईंलाई आफ्नो श्रीमान्को सम्झना आउन सक्छ । समस्याहरू आइलाग्दा हिजोका दिनहरू कति कठिन थिए भनेर तपाईंले बिर्सन सक्नुहुन्छ । आफ्नो श्रीमान् र पुरानो जीवन छुटेकोमा पर्न समय लाग्छ । यसबेला बलियो भएर अडिने कोसिस गर्नुहोस् । आफूजस्तै अवस्था झेलिरहेकी महिलाको खोजी गर्नुहोस् । त्यस्ती महिला भेटिएमा तपाईंहरूले एकआपसको भरथेग गर्न सक्नुहुन्छ ।



सहायता समूहको सुरुवात गर्ने

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

मानिसहरूले महिलाविरुद्धको हिंसा परापूर्वकालदेखि चलिआएको रीत अथवा यसमा महिला आफै दोषी हुन्छे भन्ने जस्ता सोचाइहरूलाई रोक्न सक्नुपर्छ । आफ्नो समुदायमा हिंसा कसरी रोक्न सकिन्छ भनेर केही उपायहरू तल दिइएका छन् । यस विषयमा कुराकानी गर्नुहोस् ।

➤ होसियार हुनुहोस्, कुनै-कुनै समुदायमा हिंसाविरुद्ध काम गर्नु खतरापूर्ण पनि हुन सक्छ । यसबारे जोगिन पनि तैयार हुनुपर्छ ।

यसबारे कुराकानी गर्नुहोस्

हिंसाका बारेमा कुराकानी गर्नु नै त्यसलाई फेर्ने पहिलो खुटकिलो हो । पुरूषको हिंसात्मक दुर्व्यवहारबाट पीडित आफू जस्तै महिला खोज्ने कोसिस गर्नुहोस् र एकआपसमा कुराकानी गर्नुहोस् । हिंसा गलत हो भनेर विश्वास गर्ने लोग्ने मानिसहरू खोज्नुहोस् । हिंसालाई सबै मानिसको कुराकानीको विषय बनाउनुहोस् । यसबाट मानिसलाई हिंसा भनेको गलत कुरा हो भनेर सोच्न सक्ने बनाउनुहोस् ।

घर छोड्ने महिलाहरूको सहयोगको व्यवस्था मिलाउनुहोस्



- 'सुरक्षित घर' अथवा बसोबासको व्यवस्था मिलाउनुहोस् । त्यो ठाउँलाई गोप्य राख्नुहोस् ।
- अरूबाट पनि सहयोग जुटाउनुहोस् । विशेष गरी ठूला र शक्तिशाली संगठनहरूको : उदाहरणका लागि यस्तो अवस्थामा सहयोग पुऱ्याउने स्वास्थ्य संगठनहरूको संयन्त्र (Networking) आफ्नो देशमा छ, छैन भनेर बुझ्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो समुदायमा रहने विश्वास गर्न सकिने (समुदायका) हरूसँग पनि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ । आफूसँग मिलेर काम गर्न ज्यादाभन्दा ज्यादा मानिसहरू भेला गर्नुहोस् ।
- महिलाहरूलाई कानुनमा रहेका उनीहरूका अधिकारहरू बुझ्न मद्धत गर्नुहोस् । महिलाले उपयोग गर्नसक्ने परिवार र हिंसासम्बन्धी थुप्रै कानुनहरू हुन सक्छन् ।
- दुर्व्यवहार गरिएको महिलाहरूको जीवन धान्न सहयोग पुऱ्याउनका लागि महिलाहरूलाई सीप विकासको तालिम दिने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

सामाजिक दवाव उपयोग गर्नुहोस्

महिलामाथि हुने हिंसा गलत हो भन्ने कुरा गलत हो भन्ने कुरा बुझाउन कस्तो किसिमको सामाजिक दवाव दिन सकिन्छ ? कुनै ठाउँमा त्यो प्रहरी हुनसक्छ । अरू ठाउँमा सेना, परिवार अथवा धर्म हुनसक्छ तर धेरै ठाउँमा भने यी सबैको अलि अलि भूमिका हुन्छ । समुदायका अगुवाहरूलाई महिलाविरुद्धको हिंसाको विरोध गर्न र त्यसो गर्ने पुरुषहरूलाई उत्साहित गर्नुहोस् । तपाईंको समुदायमा रहेका सबै प्रकारका दवावहरूलाई महिला विरुद्ध दुर्व्यवहार गर्नबाट रोक्नमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

मध्यअमेरीकाका केही समुदायहरूमा मानिसहरूलाई आक्रमणको सूचना दिन र अपराध गतिविधिमाथि नियन्त्रण गर्न त्यहाँका पुरुषहरूले गस्ती गर्ने गर्छन् । यी समुदायहरूमा महिलामाथि हिंसा प्रयोग गरिएको सहने चलन छैन । यदि कुनै मानिसले आफ्नी श्रीमतीलाई कुट्छ भने समुदायका अन्य पुरुषहरूले उसलाई सजाय दिन्छन् भन्ने कुरा ऊ आफैलाई राम्ररी थाहा हुन्छ ।

केही मुलुकहरूमा महिलाहरू आफ्नी श्रीमतीमाथि दुर्व्यवहार गर्ने पुरुषहरूलाई सजाय दिलाउँने कानुन बनाउन संगठित भएका छन् तर कानुनले मात्र दुर्व्यवहार गरिएकी महिलालाई सहयोग पुऱ्याउँदैन । कुनै-कुनै मुलुकमा प्रहरी, वकिल, न्यायाधीश जस्ता कानुन लागू गराउँने मानिसहरूमाथि पनि विश्वास गर्न सकिन्न । तपाईं आफ्ना बालबच्चालाई अहिंसात्मक जीवन बाँच्न सिकाउनुहोस् ।

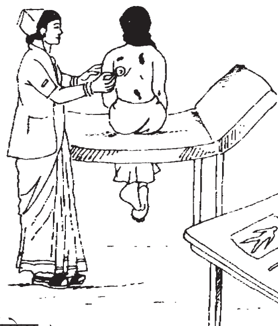
आफ्ना बाल-बच्चालाई समस्याको शान्तिपूर्ण समाधान खोज्न सिकाएर घरभित्रै पनि तपाईंले परिवर्तनका लागि काम गर्न सक्नुहुन्छ । आफ्ना छोराहरूलाई महिलालाई सम्मान गर्न सिकाउनुहोस् ।



स्वास्थ्य कार्यकर्ताका निम्ति

महिला विरुद्धको हिंसा रोक्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताले सक्रिय भूमिका निभाउँन सक्छन् । महिलाहरूका घाउमा मलमपट्टी गरेर मात्र पुग्दैन ।

महिलाहरूकै स्वास्थ्य जाँच्दा दुर्व्यवहारका लक्षण छन्, छैनन् हेर्नुहोस् । पुरुषहरूले आफ्नी श्रीमतीलाई कुट्दा प्रायगरी दाग नदेखिने ठाँउहरूमा कुट्छन् । कुटाइ खाने महिलाले लुगाले ती दागहरू छोप्न पनि सक्छन् । स्वास्थ्य कार्यकर्ताको नाताले तपाईंले महिलाको शरीरका अंगहरू जाँच्न सक्नुहुन्छ ।



जाँच्दा शरीरमा कुनै दाग, खत वा चोट देख्नुभयो भने त्यो कसरी भयो भनेर सोध्नुहोस् । अथवा कुनै महिला भाँचिएको हाड, चोट पटक, घाउ लिएर तपाईंकहाँ जँचाउन आउँछन् भने उनीहरूलाई कसैले कुटेको हो कि भनेर सोध्नुहोस् । याद गर्नुहोस् धेरैजसो कुटाइ खाने महिलाले दुर्घटनामा परी त्यस्ता चोट लागेका हुन् भनेर ढाट्छन् । जाँचको क्रममा उसले नचाहेको केही कुरा पनि आफूले गर्नेछैन भनेर उसलाई आश्वस्त पार्नुहोस् ।

सबै कुराहरू लेख्नुहोस् । जब तपाईंले कुटपिट गरिएकी महिलाको स्वास्थ्य जाँच गर्नुहुन्छ उसको शरीरको अघिल्लो र पछिल्लो पाटाको चित्र बनाई जहाँ-जहाँ चोट लागेको छ त्यहाँ-त्यहाँ चिन्ह लगाउनुहोस् । उसमाथि दुर्व्यवहार गर्ने मानिसको नाँउ लेख्नुहोस् । अहिलेसम्म यस्ता घटना कतिपल्ट घटे भनेर पत्ता लगाउने कोसिस गर्नुहोस् । उसकी बहिनी, छोराछोरी जस्तै परिवारका अरू सदस्यहरूमाथि पनि दुर्व्यवहार हुन्छकी भनेर सोध्नुहोस् । यदि उसलाई खतरा छ भने के गर्ने भनेर निधो गर्न उसलाई मद्दत गर्नुहोस् । उनले घर छोड्न चाहेपनि नचाहेपनि सुरक्षा योजना बनाउँन तपाईं उनलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । यदि ऊ प्रहरी कहाँ जान चाहन्छिन् भने तपाईं पनि साथै लागेर गइदिनुहोस् । यी उनी प्रहरीमा उजुरी दिन चाहन्छिने भने साथ लाग्नुहोस् । उनले आफ्ना दावीमा अड्डि लिन सकुन् भनेर ध्यान दिनुहोस् । उनीलाई अरुले दुरुपयोग नगरुन् । यसबाहेक तपाईंले उनलाई दुर्व्यवहार खपेका अरू महिलाहरूसँग चिनजान गराइदिन सक्नुहुन्छ । सँगै मिलेर उनीहरूले समाधानको बाटो खोज्न सक्छन् ।

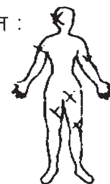


क्लिनिक रिपोर्ट

मिति :

समय :

पीडितको वयान :



परिक्षण :

➤ **स्वास्थ्य कार्यकर्ताका निमित्त ।** महिलालाई लागेका चोटपटकको उपचार गर्न डक्टर नभएमा अथवा अरू सामान्य औषधोपचारसम्बन्धी किताब हेर्नुहोस् ।

तपाईंको समुदाय र वरिपरि दुर्व्यवहार गरिएका महिलाहरूको सहायताका निमित्त के-कस्ता स्रोतहरू पाइन्छन् ।

यी कुराहरू खोज्नुहोस् :

- *कानुनी सहायता*
- *सुरक्षित घरहरू*
- *आयआर्जन गर्न महिलाहरूका लागि आयोजना*
- *मानसिक स्वास्थ्यसेवा*
- *प्रौढ शिक्षाको कार्यक्रम वा शैक्षिक सेवाहरू*

पुरुषलाई मद्दत पुऱ्याउनुहोस् । हिंसा गर्ने पुरुषहरू आफैलाई पनि सहायताको आवश्यकता पर्दछ । कुनै कुनै समुदायमा हिंसा गर्ने पुरषको हिंसा रोकन र उसले किन हिंसा गर्छ भनेर बुझ्नलाई समूहहरू गठन गर्छन् । आफ्नो समुदायका पुरुषहरूलाई महिलाविरुद्धको हिंसा रोक्न लगाउनका निमित्त कुनै उपाय खोज्नका लागि समुदायका अगुवा वा धार्मिक गुरुहरूसँग सहायताका लागि कुराकानी गर्नुहोस् ।

➤ *हिंसाका नराम्रा प्रभावहरू बुझ्न आफ्नो समुदायलाई सहायता गर्नुहोस् ।*

भाग– १९

यस भागमा

बलात्कार तथा यौनदुर्व्यवहार



महिलाहरूको इच्छा विरुद्ध जबर्जस्ती गरिने यौन सम्पर्कलाई बलात्कार भनिन्छ। महिलाले नचाहेको बेला लोग्ने मानिसले आफ्नो यौनाङ्ग, औंला अथवा अरू कुनै वस्तु महिलाको योनी, गुद्द्वार अथवा मुखमा हाल्नु वा हाल्न खोज्नु पनि बलात्कार हुन्छ।

बलात्कारलाई यौनदुर्व्यवहार पनि भनिन्छ किनभने यो यौनलाई हतियार बनाएर गरिने हिंसात्मक कार्य हो। बलात्कारका साथै इच्छा विरुद्ध गरिने यौनसम्पर्क पनि यौनदुर्व्यवहार नै हो।

प्रायः मानिसहरू पुरुषहरूले महिलालाई कुटेर वा बेहोस पारेर जवर्जस्ती करणी गरेकोलाई मात्र बलात्कार भएको ठान्दछन्। उनीहरू महिलाले बलात्कृत हुनुभन्दा त्यहाँबाट उम्कने अथवा मारिनबाट जोगिने कोसिस गर्नुपर्छ भन्ने ठान्दछन्।

➤ *बलात्कार भनेको यौनजन्य हिंसा हो। यसमा महिलाको दोष हुँदैन।*

➤ *अरू किसिमको हिंसामा जस्तै बलात्कारीले पनि महिलालाई शारीरिक र मानसिक रूपमा कब्जा गर्ने लक्ष्य राख्दछ। अरू जानकारीका लागि पृष्ठ ३१६ हर्नहोस्।*

जुनसुकै महिला पनि बलात्कृत हुन सक्छन् तर तल लेखिएको अवस्थाका महिलाहरू बलात्कृत हुने बढी जोखिम हुन्छन् :

- अपांगता भएका वा सुस्त मनस्थिति भएका महिला
- शरणार्थी, बसाइ सरेका वा विस्थापित व्यक्ति वा द्वन्द्वग्रस्त वा युद्धग्रस्त क्षेत्रमा रहेका महिला
- घरबार विहीन वा सडकका महिला
- यौनकर्मी महिला
- थुनुवा वा जेलमा भएका महिला
- श्रीमान् वा केटासाथीबाट दुर्व्यवहारमा परेका महिला।

बलत्कारीले सजिलै बलत्कार गर्न सकिने महिलालाई छान्छ। किनभने उनीहरूको समाजबाट सुरक्षा दिइएको हुँदैन।

बलात्कार र यौनदुर्व्यवहारका प्रकारहरू

➤ *यदि बलत्कारी मानिसलाई महिलाले चिनेकि छिन् भने प्रायसः उनलाई अरूसँग यो मामलामा सहयोग माग्न अप्ठ्यारो हुन्छ, त्यो मानिसलाई फेरि भेटेमा उनी आफूलाई असुरक्षित महसुस गर्छिन् ।*

यौनदुर्व्यवहार धेरै किसिमका हुन्छन्,उदाहरणका निम्ति कहिलेकाही महिलालाई इच्छा नहुँदा-नहुँदै पनि कतिपय अवस्थामा यौन सम्बन्ध राख्न बाध्य हुन्छन् । प्रायजसो विवाहित महिलाका सम्बन्धमा यस्तो हुनसक्छ । विवाहिता महिलाले 'आफ्नो इच्छा नहुँदा पनि पुरुषको चहनाका निम्ति यौनसम्बन्ध राख्नु उनीहरूको कर्तव्य हो' भन्ने समाजको धारण रहेको छ तर यो गलत कुरा हो ।

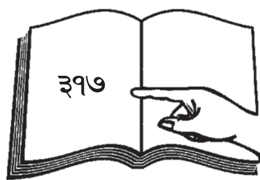
कतिपय महिलाहरूका निमित्त जीवन निर्वाह गर्नका लागि पनि आफ्नो इच्छा विपरीत यौन सम्पर्क राख्नुपर्ने विवशता हुन्छ । जस्तै : बालबच्चाको पालनपोषणको लागि, बस्नका निमित्त ठाउँ, वा केही पैसा वा आफ्नो जागिर जोगाउन आदि जे-जस्तो कारणले भए पनि महिलाका इच्छा विरुद्ध यौन सम्बन्ध हुनुलाई यौन दुर्व्यवहार नै भनिन्छ ।

कतिपय अवस्थामा महिलाहरु आफूले चिनेको पुरुषसँग पनि यौन सम्बन्ध राख्न बाध्य हुन्छन् यस अवस्थामा पनि इच्छा विरुद्ध हुदा बलात्कार नै ठहर्छ ।

महिलालाई कुनै किसिमको शारीरिक हिंसा प्रयोग गरेर होस् वा नगरी यौन सम्पर्क राख्न बाध्य बनाइन्छ भने यसले उनीहरु मनमा र शारीरिक स्वास्थ्यमा असर पार्दछ ।

परिचित व्यक्तिबाट हुने बलात्कार

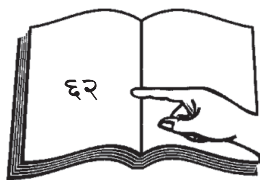
धेरै महिला आफूले चिनेकै व्यक्तिबाट बलात्कृत हुन्छन् । यस्तो बेलामा त्यस्ता महिलाले त्यो व्यक्तिसँग सम्पर्क राखिरहनु पर्ने भएमा अरूसगँ आफ्नो समस्या बताउन सक्दैन् ।



यौन दुराचार

आफ्नै श्रीमान् वा भूतपूर्व श्रीमान्बाट हुने बलात्कार : परम्परागत रीतिथितिले महिलालाई श्रीमान्को सम्पत्ति ठान्दछ । आफ्नी श्रीमतीलाई इच्छा नभए पनि यौन सम्पर्क राख्छ । यो पनि बलात्कार नै हो ।

आफ्नै प्रेमीद्वारा हुने बलात्कार : प्रेमीले धेरै पैसा खर्च गरेको आधारमा, पहिले नै यौन सम्बन्ध राखेका आधारमा अथवा आफूले ऊसँग विवाह गर्ने बाचा गरेका आधारमा उसले यौन सम्पर्क राख्न पाउनु आफ्नो अधिकार ठान्न सक्दछन् **यसमा पनि महिलाको इच्छा विपरीत भएमा त्यो बलात्कार नै ठहर्छ ।** यस



दवावमूलक बलात्कार

प्रकारको बलात्कारहुदा आफैमाथि दोष लाग्ने डरले महिलाहरु कसैलाई आफू बलात्कृत भएको बताउन सक्दैनन् ।



यौन उत्पीडन : कुनै पनि महिलालाई जागिर जोगाइदिने बढुवा गरिदिने लोभमा पारी उनका सहकर्मीले, हाकिमले अथवा प्रबन्धकले दवावमूलक यौन सम्पर्क राख्न सक्छन् । यस्तो कुरा कसैलाई भनेमा उसको जागिर खोसिदिने पनि धम्की दिन्छन् ।



यौन उत्पीडन

केटाकेटीमाथि यौन दुराचार : कुनै कुनै केटाकेटी आफ्नै परिवारको लोग्ने मानिस वा अन्य वयस्कद्वारा बलात्कृत हुन सक्छन् । बाबु, सौतेनी बाबु, काका, दाजुभाइ, काकाको छोरा, अथवा परिवारका अन्य सदस्यले बालबालिकासँग यौन सम्बन्ध राखे वा कामुक भएर छोए भने केटाकेटीले आफू बलाकृत भएको कुरा बुझ्दैनन् । परिवारका अरू सदस्यहरूलाई यो दुराचारबारे थाहै नहुन सक्छ, वा उनीहरूले यस्तो घटना भएको हो भन्ने कुरा अस्वीकार गर्न सक्छन् अथवा यसमा केटाकेटीलाई नै दोषी ठान्न सक्छन् । बलात्कार गरिएको व्यक्तिलाई दोषी मान्नु हुँदैन । त्यसमाथि पनि बलात्कृत व्यक्ति केटाकेटी नै छ भने त झनै दोषी मान्नु हुँदैन ।



यौन चाहनाले बालबालिकाको शरीर छुनुपनि बलात्कार नै हो ।

अपरिचित व्यक्तिबाट हुने बलात्कार

नचिनेको मानिसले पनि घरभित्र वा घरबहिर बलात्कार गर्न सक्छ ।

सामूहिक बलात्कार : एउटी महिलालाई एकभन्दा बढी पुरूषले बलात्कार गर्न सक्छिन् । अवस्थामा एउटाले बलात्कार गर्दा अरूले हेरेर बस्नु पनि बलात्कारमा सहभागी हुनु नै हो । कहिलेकहीँ युवकहरू वा केटाहरू भेला भएर एक अर्कालाई आफ्नो 'पौरुषत्व' देखाउन महिलालाई बलात्कार गर्छन् ।

जेलमा हुने बलात्कार : कुनै अपराधमा प्रहरीबाट गिरफ्तार भएर जेलमा परेका महिलाहरू प्रहरी वा जेलका सुरक्षाकर्मीबाट बलात्कृत हुन सक्छन् । यस्तै प्रकारले आफ्नो शक्ति छ भन्ने देखाउनका निम्ति एउटा पुरुष बन्दीले अर्को महिला बन्दीलाई पनि बलात्कार गर्न सक्छ ।

युद्धमा हुने बलात्कार : लडाईंको बेलामा सिपाहीहरूले समुदायलाई तर्साउन पनि बलात्कृत गर्छन् । साथै सिपाहीहरूले आफ्नो शक्ति देखाउन महिलाहरू वा बालिकाहरूलाई उनीहरूको परिवारका सामुन्ने नै बलात्कार गर्न सक्छन् । महिलाहरू खान, बाँच्न र आफ्ना बालबच्चा पाल्नका निम्ति सैनिक शिविरमा यौनदासी अथवा वेश्या भएर बस्न विवश हुन्छन् ।

➤ *युद्धमा बलात्कृत भएका महिलालाई विशेष सेवाको आवश्यकता पर्दछ । यस्तो बेला उनको जनेन्द्रीयमा धेरै च्यातिन सक्छ र शल्यक्रिया गरी सिउनुपर्ने हुन्छ । महिला गर्भवती भइन् भने पछि गएर बलात्कारको घटना सम्झिएर पछिसम्म दुःखी हुन्छिन् ।*



युद्धका समयमा गरिने बलात्कार एक प्रकारको यातना नै हो ।

बलात्कार हुनबाट कसरी जोगिने ?

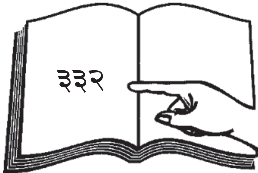
बलात्कारहुनबाट यसरी जोगिन सकिन्छ भन्ने कुनै एउटा अचुक उपाय छैन तर महिलाले केही कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याएमा केही हदसम्म बलात्कारहुनबाट जोगिन सक्छन् । महिलाले बलात्कृत हुनबाट जोगिने कुरा उनले बलात्कार गर्ने पुरुषलाई चिनेकी छ कि छैनन् । उनी कत्तिको डराउँछिन् र आफूलाई परेको खतराका सम्बन्धमा उनले बुझेकी छन् कि छैनन् भन्ने कुरामा भर पर्दछ । याद राख्नुहोस् महिला बलात्कृत हुने कारण बलात्कारीबाट जोगिन नखोजेर होइन कि बरु **बलात्कारी उनीभन्दा** बढी **शक्तिशाली भएको कारणले** हो ।

यी कुराहरूले महिलाहरूलाई बलात्कारहुनबाट जोगिन मद्दत पुऱ्याउन सक्छन्



आफूलाई जोगाउनुहोस् । अरूसँगै मिलेर काम गर्नुहोस् ।

- अरू महिलाहरूसँग मिलेर काम गर्नुहोस् । समूहमा काम गर्दा तपाईंमा आफू सुरक्षित र शक्तिशाली भएको अनुभव हुन्छ ।
- तपाईंलाई शंका, डर लाग्ने मानिसलाई आफ्नो घरमा आउन नदिनुहोस् । घरमा एक्लै हुनुहुन्छ भनेर थाहा नदिनुहोस् ।
- सकेसम्म एक्लै नहिंड्नुहोस्, विशेषगरी रातमा । एक्लै हिंड्नु परेको खण्डमा आफ्नो शिर ठाडो राख्नुहोस् र आत्मविश्वासका साथ व्यवहार गर्नुहोस् । धेरैजसो बलात्कारीहरू आफूले आक्रमण गर्नसक्ने महिलाहरू खोज्दछन् ।
- यदि कसैले तपाईंलाई पछ्याएको जस्तो लाग्छ भने बाटो बदलिदिनुहोस् अथवा कुनै मान्छेको, घर अथवा दोकानतर्फ जानुहोस् वा फनक्क पछाडि फर्किएर जोड्ले कराएर उसले 'के खोजेको हो' भनेर सोध्नुहोस् ।
- असुरक्षित स्थान या अँध्यारो खोल्सा-खोल्सी या रात-बेरातमा ठूलो आवाज निकाल्ने बस्तु (जस्तै सिट्ठी) बोकेर हिंड्ने गर्नुहोस् । यसका साथै आफ्नो सुरक्षा गर्न सकिने किसिमको कुनै चिज पनि बोक्ने गर्नुहोस् । जस्तैः लौरो
- यदि तपाईंमाथि आक्रमण भयो भने सकेसम्म जोडले कराउनुहोस् वा सिट्ठी बजाउनु होस् । यसो गर्दा पनि नभएमा तुरुन्तै उसलाई दुख्ने गरी बेस्सरी हिर्काउनुहोस् ताकी आफू उम्कन सक्योस् ।



आत्मसुरक्षा

परिचित व्यक्तिबाट बलात्कार हुन नदिने तरिका

आफ्नो मनमा केही आशंकाहरू उब्जेमा : प्रायजसो महिलाहरूलाई सानैदेखि नम्र हुन र कसैप्रति आक्रामक नहुन सिकाइएको हुन्छ । यसैकारण कसैले उनीहरुमाथि अभद्र प्रयत्न गर्दा पनि उनीहरु आफ्ना भावनालाई काबुमा राख्ने प्रयत्न गर्छन् ।

यस्ता अवस्थाहरूमा सचेत हुनुहोस् :

- त्यो व्यक्तिको कुनै भाव बोली ठीक छैन जस्तो लागेमा ।
- कुनै व्यक्तिसँग डर लागेमा वा त्यस ठाउँमा नजाउँ जस्तो लागेमा ।
- सँगैको व्यक्तिले गरेको कुराकानी र टिप्पणी सुनेर असजिलो लागेमा ।
- कसैले शरीर छुन खोजेमा ।

यी भावनाका आधारमामात्र काम गर्न त्यति सजिलो नहुन पनि सक्छ । अर्को व्यक्तिले के सोच्ला भनेर डराउन सक्नुहुन्छ । अझ झन् त्यो मानिस आफूले चिनेको र माया गर्ने व्यक्ति रहेछ भने तपाईंलाई हानि पुऱ्याउँछ भनेर तपाईंलाई विश्वास नलाग्न पनि सक्छ । तर आशंका लागेपछि दुर्घटना **हुनुअगाडि** नै त्यस ठाउँबाट टाडा जानु ठीक हुन्छ ।



आफ्नो मनमा उठेका कुराहरूमा भरपर्नुहोस् । कोही मानिस रिसाउला कि भन्ने डरले चूप लागेर नबस्नुहोस् ।

उम्कन सकिने गरी तयारी हुने

- आफूले राम्ररी नचिनेको अथवा उसका साथमा असजिलो लाग्ने मानिससँग एकान्तमा नजानुहोस् ।
- त्यस ठाउँलाई छोडेर घर जानोस् ।
- उसले भनेका कुरा, टीकाटिप्पणी र स्पर्श आफूलाई मन परेको छैन भनेर अरूलाई भन्नुहोस् । यदि त्यसपछि उसले आफ्ना व्यवहारमा परिवर्तन नगरेमा भने जति सक्दो चाँडो ऊबाट पर हुनु नै बेस हुन्छ ।

यदि त्यो व्यक्ति प्रभावशाली छ (तपाईंको हाकिम, डाक्टर, शिक्षक वा कुनै अधिकारी) ।

- कसैले तपाईंलाई असजिलो लाग्ने कुनै काम गऱ्यो भने उसलाई त्यसो नगर्न भन्नुहोस् । उसले तपाईलाई धम्कि र कुनै महत्वपूर्ण काम गर्न थालेमा सुरूमा नै रोक्नु भयो भने उसले जागिर खोस्ने जस्ता काम गर्न सक्दैन ।
- उसका बारेमा अरू महिला साथीहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् । उसले तपाईं बाहेक अरूलाई पनि दुःख दिएको हुनसक्छ । यदि पछि पनि तपाईंको ऊसँग काम परेमा एक्लै कहिल्यै नजानुहोस् । साथमा कोही साथी लिएर जानुहोस् । अरू महिलाहरूलाई उसका विषयमा पनि सावधान गराउनुहोस् ।

➤ *याद राख्नुहोस् यदि कुनै मानिसले यौनक्रियाबाट महिलालाई अधीनमा राख्न सकेन भने उसले अरू तरिकाबाट महिलामाथि अधिकार जमाउन कोसिस गर्छ ।*

बालिकालाई यौनदुराचारबाट जोगाउनुहोस्

- केटाकेटीलाई अरूले हातपात गर्न सक्छन् भनेर राम्रो सँग बुझाउनु होस् ।
- १०-११ वर्ष पुगेपछि केटा र केटीहरूलाई अलग ओछ्यानमा सुताउने गर्नुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई,लागेको कुरा सबै तपाईंलाई भन्न सक्ने वातावरण बनाउनुहोस् ।
- कुनै बालकले आफूलाई कुनै व्यक्तिसँग बस्दा असजिलो लाग्छ भनेमा त्यसको कारण राम्रोसँग बुझ्नुहोस् । र बालकालिकाले भनेको कुरालाई राम्रोसँग केलाउनुहोस् ।

➤ *कतिपय अवस्थामा केटाकेटीहरूमाथिको दुराचार धेरै वर्षसम्म कायम रहन सक्छ । अरूलाई भनेमा उनलाई खतरा हुनसक्ने वा मारिने डर, धम्की दिइएको हुनसक्छ ।*

महिलाहरूले आत्मसुरक्षा गर्ने उपायहरू

आत्मसुरक्षाका विधि र तरिकाहरू आफ्ना साथीसँग मिलेर अभ्यास गर्नुहोस्। यसो गर्दा आक्रमणकारीका विरुद्ध लड्नसक्ने तयारी गर्न सकिन्छ। तपाईलाई हातपात गरिने व्यक्तिलाई बेसरी हिर्काउनु होस्। घाइते हुन्छ कि भनेर नडराउनुहोस्। आत्मसुरक्षाका थप उपायहरूबारे पेज १४६ मा हेर्नुहोस्।

पछाडिबाट आक्रमण गरिएको बेला

आफ्नो कुहिनाले सकेसम्म जोडले उसको भुँडीमा हिर्काउने



आफ्नो कुर्कुचाले बेस्सरी उसको खुट्टामा कुल्ची दिनुहोस्



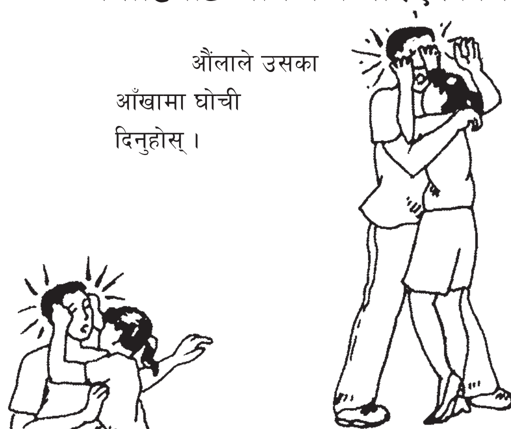
आफ्नो हात पछाडि लगेर उसको अण्डकोष समाती बेस्सरी थिची दिनुहोस्।



आफ्नो कुर्कुचाले उसको घुँडा अथवा पिडुँलामा सकेसम्म बल लगाई हिर्काउनुहोस्।

अगाडिबाट आक्रमण गरिएकोबेला

औंलाले उसका आँखामा घोची दिनुहोस्।





आफ्ना दुवै हात बलिया पारेर मुठ्ठीले उसका दुवैतिरका कन्पारामा (चल्नीमा) वा कानहरूमा कस्सेर हिर्काउनुहोस्।



दुवै हातले (आफ्ना) बलियो मुट्ठी बनाई कस्सेर उसका नाकमा हिर्काउनुहोस्।



आफ्नो घुँडा उठाई सक्दो चाँडो र सकेसम्म बल लगाई उसको अण्डकोषमा हिर्काउनुहोस्।

कसैले यौनदुर्व्यवहार गर्न लागेमा

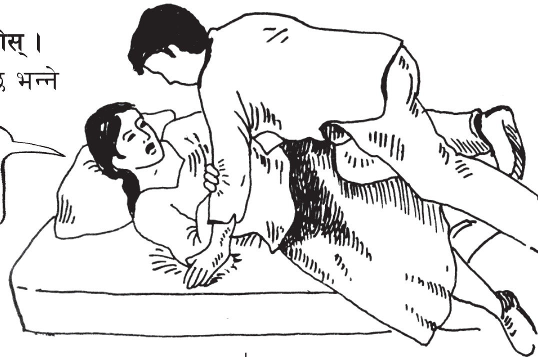
यदि महिलाले आफूमाथि जाइलाग्नेको कडा प्रतिरोध गर्न सकिन् भने बलात्कारी व्यक्तिसँग हतियार नै भए पनि उनी बलात्कारबाट जोगिन सक्छिन्। जति बढी तरिकाले महिलाले प्रतिरोध गर्छिन् बलात्कारबाट बच्ने उति नै बढी सम्भावना हुन्छ वा थोरै चोट लाग्न सक्छ र बलात्कारबाट उत्पन्न हुने थोरै मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन्।

बलात्कारका समयमा महिलाले कस्तो प्रतिक्रिया जनाउँछन् भनेर अगाडि नै भन्न सकिन्न। त्यस्तो समयमा केही महिलाहरू आक्रोशित हुन्छन् र आफू अन्य समयमा भन्दा बढी शक्तिशाली भएको अनुभव गर्छन् तर केही महिलाहरू भने आफू चट्पटाउनै नसकेको अनुभव गर्छन्। यदि यस्तो अप्रिय घट्ना घटन थालेमा आफ्नो प्रयाशले महिलाले सकेसम्म प्रतिरोध गर्नुपर्छ।

बालत्कारको समयमा महिलाले प्रतिरोध त गर्छन्। तर बलात्कारी सँग बन्दुक वा चक्कू छ भने त्यो देखाएर पनि उसले बलात्कार गर्न सक्छ।

यौनदुर्व्यवहारका अवस्थामा के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा केही काम लाग्नसक्ने कुराहरू तल लेखिएका छन् :

- **रुने, कराउने, दया माग्ने नगर्नुहोस्। समर्पित नगर्नुहोस्।** यसले प्रायः मद्दत पुऱ्याउँदैन। वास्तवमा यसो गर्ने महिलाहरूले प्रतिरोध गर्ने महिलाहरूभन्दा बढी चोट पाउँछन्।
- **सजग रहनुहोस्।** बलात्कारीका कार्यहरूमा ध्यान दिइराख्नुहोस्। खासगरी उसको कुनबेला तपाईबाट बाहिर ध्यान जान्छ र उसको पकड कमजोर भएको हुनसक्छ।
- **विभिन्न उपायहरू गर्नुहोस्।** लात्ती चलाउनुहोस्, चिच्याउनुहोस्, झुक्याउनु होस्। आफू सजिलै सिकार हुन नसक्ने सावित गर्न आफूले सक्नेजति सबै प्रयस गर्नुहोस्। आफू कुनै वस्तु नभएर व्यक्ति भएको कुरा उसलाई अनुभूति गराउन कोसिस गर्नुहोस्।
- **यदि बलात्कारीलाई चिन्नुहुन्छ भने उसलाई धम्क्याउनुहोस्।** महिलाहरू हुन् यिनलाई सजिलै बलात्कार गर्न सकिन्छ भन्ने



  विश्वास हुन नदिनुहोस्। के उसका अनुहार वा शरीरमा दाग, खतहरू अथवा गोदन खोपिएका छन्? कस्तो लुगा लगाएको छ? यी सबै कुराहरू सम्झने गर्दा पछि प्रहरीमा उजुर गर्दा वा आफ्नो समुदायका अरू महिलाहरूलाई सचेत गराउदा काम लाग्छन्।
- **उपयुक्त निर्णय लिनुहोस्।** कतिसम्म प्रतिरोध गर्ने भनेर तपाईंले मात्र निधो गर्न सक्नुहुन्छ। कुनै-कुनै बलात्कारका अवस्थामा जस्तै युद्धका बेला यदि तपाईंले प्रतिरोध गरे बलात्कारीले तपाईंलाई मार्न पनि सक्छ।
- **यदि बलात्कारी चिनेको छैन भने उसमा भएको चिन्न सकिने हुलिया सम्झनुहोस्।**

➤ *बलात्कारीहरू धेरै भए वा एउटै भएपनि हतियार छ भने तपाईंले प्रतिरोध गर्न सक्नुहुन्छ तर शारीरिक प्रतिरोध भने नगरेकै बेस हुन्छ।*

बलात्कृत भएमा के गर्ने ?

➤ *आफूलाई दोषी ठान्नु हुँदैन महिला बलात्कृत हुनुपर्ने कुनै कारण हुँदैन । त्यस्तो मानिसले यौन आक्रमण गर्नुपर्ने कुनै काम महिलाले गरेकी हुन्नन् ।*

बलात्कार पछि महिलाहरू शाररिक मानसिक रूपमा पिडित हुन्छन् । बलात्कृत महिलाले निम्न कुराहरु आफ्नो नजिकको व्यक्तिसँग छलफल गर्नुपर्छ ।

- **को सँग सहायता माग्ने ?**
- **पुलिसमा उजुर गर्ने कि नगर्ने ?**
- **औषधी उपचारका लागि कहाँ जाने ?**
- **बलात्कारीलाई सजाय दिलाउने कि नदिलाउने ?**

आफू दुःखी भएको बेला, चोट लागेको बेला, डर लागेको बेला, रिस उठेको बेला, औषधी उपचारका लागि जानुपर्दा र अब के गर्ने भनेर निधो गर्नुपर्दा कोही न कोहीसँग सल्लाह गर्नैपर्छ । यसबेला माया गर्ने, कुरा गोप्य राख्न सक्ने विश्वासी व्यक्ति छानुपर्छ ।

तपाईले चिनेकी कुनै महिला बलात्कृत भएमा



- उनी दोषी छैनन् भनेर सान्त्वना दिनुहोस् ।
- उनका कुराहरू सुन्नुहोस् र उनका आवश्यकताहरूबारे निर्णय लिन सहयोग गर्नुहोस् विश्वास दिलाउनुहोस् । (पृष्ठ ४२३ हेर्नुहोस्) ।
- उनको सुरक्षा र गोपनीयतासम्बन्धी इच्छालाई आदर गर्नुहोस् । उनको इच्छा विपरीत उनका बारेमा कसैलाई केही पनि नभन्नुहोस् ।
- उनी चाहन्छिन् भने सँगै गइदिनुहोस् । जस्तै स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउन, प्रहरीमा उजुर लेखाउन, उनको कुरा सुन्न र सहयोग गर्नसक्ने तालिम प्राप्त वकिलसँग भेट्न र अदालत जान आदि ।
- यदि बलात्कारीलाई चिनिएको छ भने सजाय दिलाउन कोसिस गर्नुहोस् । यसो गर्नाले पनि अन्य महिलाहरू ऊबाट जोगिनेछन् ।

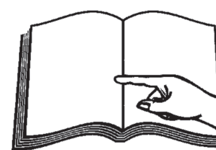
कानुनी उपचार गर्ने निर्णय लिदा अपनाउनु पर्ने सतर्कता गर्नुपर्छ :

- के कुनै व्यक्ति प्रहरीमा उजुरी गर्न महिलासँग जान सक्छ ?
- के तपाईंका गाउँघरमा बलात्कृत भएका महिलाहरूलाई कानुनले मद्दत पुऱ्याएको छ ?
- के महिलाले बलात्कारलाई गोप्य राख्न चाहन्छिन् ? के प्रहरीले त्यो कुरा गोप्य राख्न सक्छ ?
- के प्रहरीमा उजुर गरेको खण्डमा अझ बढी चोट पुऱ्याउछु भनेर बलात्कारीले धम्क्याएको छ ?
- यदि बलात्कारी समातियो भने उसले बलात्कार गरेको कुरा प्रमाणित गर्न सकियो भने उसले कति र के सजाय पाउँछ ?

बलात्कारको उजुरी प्रहरीमा लेखाउने हो भने सकेसम्म छिटो उजुरी लेखाउनुपर्छ। पुलिसकोमा जानुभन्दा अगाडि र बलात्कार भएको बेला लगाएको लुगा झोलामा बोक्नुपर्छ। यी कुराहरूले बलात्कृत भएको प्रमाणित गर्न मद्दत पुऱ्याउँछन्। सम्भव भए महिला स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग जाँच गराउनुपर्छ।

यदि महिलाले प्रहरीकहाँ जान चाहेमा वा केही समयपछि जान चाहेमा भने गम्भीर चोटपटक नलागेकै भए पनि स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनै पर्छ र स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई आफू बलात्कृत भएको कुरा बताउनुपर्छ। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलालाई लागेको चोटपटक (cuts and tears) जाच्छन् र गर्भ नरहोस् अनि यौनरोग नलागोस् भनेर केही औषधी पनि दिन्छन्। जाँच्ने क्रममा देखिएका सबै कुरा लेखिदिनका लागि भन्नुपर्छ किनभने प्रहरी र समुदायका अन्य मानिसहरूका अगाडि उनले भनेर प्रमाणित गर्न मद्दत पुऱ्याउँछन्।

➤ *यदि महिलाको उपचार गर्ने स्वास्थ्यकर्मी छैनन् भने पेज ३३६ र ३३७ मा लेखिएका उपायहरूको मद्दतले महिला आफैले केही समस्याहरूको उपचार गर्न सक्छिन्।*



आकस्मिक परिवार नियोजन, २२४
यौनप्रसारित संक्रमणहरू, २६१

स्वास्थ्य कार्यकर्ताका निमित्त

बलात्कार गरिएको कसैलाई भेट्नु भयो भने :

सहानुभूति र समझदारी राखी उनको उपचार गर्नुहोस्। उनलाई दोष नलगाउनु होस्। तपाईंले उनलाई जाँच्दा र छुँदा अप्ठचारो मानिन् भने उनलाई संझाउनुहोस् र उनी तयार भएपछिमात्र छुनुहोस्। उनमा बलात्कार भएका डरको असर लामो समयसम्म रहन सक्छ, कहिलेकहीं त्यसले बर्षौंसम्म पनि सताउँन सक्छ।

उनका स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्नुहोस्। उनलाई यौन प्रसारित संक्रमणहरू, एचआइभी र गर्भ रोक्ने औषधीहरू दिनुहोस्। यदि उनको गर्भ रहिसकेको छ भने उनी के गर्न चाहन्छिन् सोध्नुहोस्।



उनलाई कसले बलात्कार गऱ्यो र वास्तवमा के-के भयो सबै लेख्नुहोस्। यदि तपाईंको क्लिनिकमा त्यस्तो अभिलेख (record) राख्ने गरिएको छैन भने पनि त्यो लेखेर अन्य सुरक्षित ठाँउमा राख्नुहोस्। यदि सक्नुहुन्छ भने उनको शरीरको अघिल्लो तथा पछिल्लो दुवै भागको चित्र कोरेर कहाँ-कहाँ चोट लागेको हो चिन्ह लगाउनुहोस्, आफूले लेखेका सबै कुरा उनलाई देखाउनुहोस् र यदि कानुनको सहायता लिनुपरेको खण्डमा उनलाई बलात्कार गरिएको कुरा पुष्टि गर्न मद्दत गर्छ भनेर बुझाउनुहोस्।

उनका मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा उपचार गर्नुहोस् र यस घटनाका बारेमा बह पोख्न र सुनिदिने कोही साथी छ, छैन भनेर सोध्नुहोस्। उनलाई आदरका साथ सम्मान गर्नुहोस् र उनमा आत्मविश्वास जगाउन र उनको जीवन सुचारु रूपले चलाउन सहयोग गर्नुहोस्।

उनले लिनुपर्ने आवश्यक निर्णयमा उनलाई सहयोग गर्नुहोस्। यदि अदालत जान चाहन्छिन् भने उनलाई कानुनी सेवा लिन मद्दत गर्नुहोस्। बलात्कृत महिलाहरूलाई समुदायभित्रै दिइने सेवा प्राप्त गर्न उनलाई मद्दत गर्नुहोस्।

आफ्नो परिवार वा श्रीमान् (प्रेमी) लाई सबै कुरा बताउन उनलाई मद्दत गर्नुहोस्। यदि उनीहरूलाई पहिले नै थाहा छैन भने घटनाकाबारेमा थाहा दिन सहयोग गर्नुहोस्। उनीहरूलाई महिलालाई परेका विपत हटाउन सकिने तरिकाहरूबारे राम्ररी सम्झाउनुहोस्। याद गर्नुहोस्! बलात्कारको पीडाबाट मुक्त हुन परिवारजनलाई पनि सहयोगको आवश्यकता पर्दछ।

कुनै-कुनै मुलुकमा बलात्कृत महिलाहरूलाई सहायता पुऱ्याउन विशेष तालिमप्राप्त महिला प्रहरीको व्यवस्था गरि एका हुन्छ ।



➤ *प्रहरीकहाँ जाँदा सधैं साथी लिएर जानुहोस् ।*

यदि प्रहरीमा उजुर गरिन्छ भने

बलात्कार अमानबीय अपराध हो, तर महिलामाथि बलात्कार भएकै हो भनेर प्रमाणित गर्न गाह्रो र लामो समय लाग्ने हुनसक्छ ।

प्रहरीले के-के भयो भनेर महिलालाई सोध्छन् । तपाईं बलात्कारीलाई चिन्छिन् भने प्रहरीलाई भन्नुपर्छ । नचिन्ने भए ऊ कस्तो थियो भनेर तपाईंले बयान गर्नुपर्ने हुन्छ । प्रहरीमा काम गर्ने डाक्टरबाट महिलाको जाँच गराउन भनेर भनिन सक्छ । यस जाँचले तपाईंलाई निकोपार्न सघाउदैन तर महिला बलात्कृत हुनु भएकै हो भनेर प्रमाणित गर्न भने मद्दत पुऱ्याउँछ ।

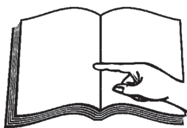
बलात्कारी पक्डाउ पऱ्यो भने महिलाले प्रहरी सामुन्ने अथवा अदालतमा न्यायाधीशका सामुन्ने उसको सनाखत गर्नुपर्छ । मुद्दा खेप्नुपऱ्यो भने पहिले पनि बलात्कारको मुद्दा हेरिसकेको वकिल खोज्नुपर्छ । त्यस्तो वकिलले तपाईंलाई के कुराको आश गर्ने र कसरी मुद्दाको तयारी गर्ने भनेर बताउन सक्छ । सधैं आफ्ना साथमा कसैलाई लिएर जानुपर्छ ।

बलात्कारपछि हुनसक्ने स्वास्थ्य समस्याहरू

गर्भवती

गर्भ रहन छिट्टै निर्णय लिएर र आकस्मिक परिवार नियोजनका साधन अपनाएर गर्भ रहनबाट जोगिन सकिन्छ पेज नं. २२४ हेर्नुहोस् तर यस उपाय सकेसम्म चाँडो गर्नुपर्दछ र **बलात्कार भएको ७२ घन्टाभित्र** त्यसको सुरु गरिसक्नु पर्छ ।

महत्वपूर्ण : हाम्रो देशमा महिला बलात्कृत भएको खण्डमा सुरक्षित गर्भपात गर्न सकिने कानुनी व्यवस्था छ । सो सेवा आफ्नो नजिकै कहां छ, स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा महिला संगठनलाई जानकारी लिई सेवा लिनुपर्छ ।



यौन प्रसारित संक्रमणका औषधिहरू, २६१
एच.आई.भी. टेष्ट, २८८

यौन प्रसारित संक्रमणहरु

हिंसायुक्त यौनसम्पर्कबाट यौनप्रसारित संक्रमणहरु सर्नसक्ने धैरै सम्भावना हुन्छ किनभने यस्तो अवस्थामा योनीको छाला च्यातिन सक्छ र महिलाको शरीरभित्र सजिलै संक्रमण हुनसक्छ । यदि बलात्कार गर्ने मानिसलाई यौन प्रसारित संक्रमण भएको रहेछ भने उसबाट महिलालाई सर्न सक्छ । उसलाई भएको नभएको कुरा तपाईंलाई थाहा नहुने हुनाले आफूलाई त्यो नसरोस् भन्नका लागि र आफुबाट अरूलाई नसरोस् भन्नका लागि महिलाले उपचार त गर्नैपर्छ । **संक्रमण भएको होस् वा नहोस् औषधी भने जरुर खानुपर्छ ।** कहिले यौनप्रसारित संक्रमणहरु लागेपछि औषधी गरौंला भनेर कुर्नुभन्दा लाग्नै नदिएको बेस हो ।

बलात्कृत महिलाले एचआइभी परीक्षण गर्नु पर्छ । एचआइभी संक्रमण क्षेत्र भनिएका स्थानहरुमा एचआइभी प्रसारण रोक्ने औषधि बलात्कार भएको २४ देखि ७२ घण्टाभित्र लिइसक्नु पर्छ । आफ्नो क्षेत्रमा एआरटी औषधिहरु कुन कुन सिफारिस गरिएका छन्, तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकायर्यकर्ताहरुलाई सोध्नुपर्छ । यी औषधिहरु २८ दिनसम्म लिनुपर्छ ।

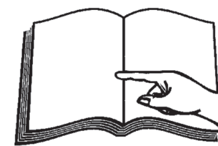
➤ *अचेल यौनसम्पर्क पश्चात्को कारण भएको एचआइभीको संसर्गबाट हुनसक्ने एचआइभी प्रसारण हुने जोखिम कम गर्ने औषधिहरु उपलब्ध छन् । तर ती यौनसम्पर्क रहेको ७२ घण्टाभित्र खाएसक्नु पर्छ ।*

चोटपटकहरू

कुनै-कुनै अवस्थामा बलात्कारका कारण योनी च्यातिन सक्छ या चोटपटक लाग्न सक्छ । यस्ता चोटपटकबाट प्रायगरी दुख्छ तर केही समयपछि दुखाइ हटेर जान्छ । यदि अत्यधिक रक्तस्राव भएको छ र योनी च्यातिएको छ भने सिलाउनका निम्ति स्वास्थ्य कार्यकर्ता कहाँ जानुपर्ने हुन्छ । साधारण चोटपटकका निमित्त :

- उमालेर सेलाएको मनतातो पानीमा यौनाङ्ग दिनको ३ पटक डुवाउनुपर्छ । उम्लिएको पानीमा तुलसीका पात वा निमको पात हालेमा आराम मिल्नुका साथै निको हुनमा मद्दत पुऱ्याउँछ । अथवा घ्यूकुमारीको चोप च्यातिएका ठाउँमा लगाउन सक्नुहुन्छ ।
- पिसाव फेर्दा यौनाङ्गमा पानी खन्याएमा पिसाव पोल्दैन । प्रशस्त पानी पिउदा पनि पिसाव पातलो हुन्छ र पिसाव पोल्दैन ।
- संक्रमणका लक्षण छन्, छैनन् जाँच्नुपर्छ । च्यातिएका ठाउँमा पिप बग्नु, नराम्रो गन्ध आउनु र दुखाइ बढ्दै जानु संक्रमणका लक्षणहरू हुन् ।
- हिंसापूर्ण यौन सम्बन्धपछि महिलामा पिसावथैली र मृगौलाको संक्रमण पनि हुन सक्छ ।





घाउ र जलन ३०६
पिसाब थैली र मृगौलाको संक्रमण ३६६

बलात्कारपछिको यौन सम्बन्ध

बलात्कारपछि पनि सामान्य यौन सम्बन्ध राख्न सकिन्छ । तर यौनाङ्गमा लागेका चोटपटकहरू निको हुन्जेल र दुखाइ कम हुँदासम्म पर्खनुपर्छ । धेरै महिलाहरूलाई यौनक्रीडाले पनि बलात्कारको सम्झना दिलाउँछ ।

बलात्कृत महिलालाई कतिपय श्रीमान्ले छोड्ने गरेको सुनिन्छ । (नेपालको कानुनअनुसार त महिला बलात्कृत भएपछि स्वतः सम्बन्ध विच्छेद हुन्छ) । अरूका अगाडि श्रीमान्लाई शरम लाग्न सक्छ र उसले महिलालाई दोषी ठहऱ्याउन सक्छ । अरू धेरै मानसिक यातना भोगिरहेकी महिलालाई यो कुरा झेल्न निकै कठिन हुन सक्छ । यदि यस्तो भएमा श्रीमान्लाई केही समय पर्खनुपर्ने कारणबारे छलफल गर्नुपर्छ ।



बलात्कृत महिलाको मनोदशा

बलात्कारको घटनाले महिलालाई धेरै दिनसम्म सताइरहन्छ । त्यो हुँदा के-के हुन सक्छ भनेर तल दिइएको छ ।

बलात्कृत महिलाले तन्दुरुस्त हुन कसैसित मनको वह पोख्न वा केही कामहरू गर्न अति आवश्यक हुन्छ । प्रत्येक महिलाले तन्दुरुस्त हुन आफ्नै तरिका र उपायहरू खोज्नुपर्ने हुन्छ । कोही महिलाहरूको धर्मकर्ममा लाग्दा चित्त शान्त हुनसक्छ, कोही महिलाहरू बलात्कारीलाई सजाय दिलाउन चाहन्छन् र कोही महिला बलात्कार बचावट कार्यक्रम गर्न थालेकोमा सन्तोष मान्दछन् । जे उपाय अपनाए पनि आफू धैर्य गरेर अरूलाई पनि धैर्य धारण गर्न आग्रह गर्नुपर्छ ।

➤ *यस्तो घटना बिर्सन धेरै समय लाग्नसक्छ- तर मनको वह आफ्नो साथीसँग कहँदा तथा यस्तै घटना घटे भोगेकी साथीसँग कुराकानी गर्दा । मन शान्त हुन सक्छ ।*

परिवर्तनका लागि गर्नसकिने कामहरू

बलात्कारको घटनाले समुदायमा नराम्रो असर पुऱ्याउँछ । बलात्कारका कारण बलात्कृत महिला दीर्घकालीन समस्याहरूबाट पीडित हुन्छन् । प्रायः सबै महिलाहरूमा संत्रास फैलने गर्छ । उनीहरूले सबै पुरुषहरूलाई अविश्वास गर्न थाल्छन् र अरूको ध्यान खिचिने किसिमका कुनै काम गर्दैनन् । यसबाट महिलाहरूले एक्लै हिंड्नु हुँदैन र अपरिचितसँग बोल्नु हुँदैन भनेर मनोबल घटन सक्छ ।

त्यसैले बलात्कारका घटनालाई रोक्न र बलात्कारीको हौसला बढ्न नदिन निम्न लिखित कार्यहरू गर्न सकिन्छ :

- कानुनी उपचार गोप्य र निश्चित हुनुपर्छ ।
- यौन सम्पर्क (क्रिया) लाई रहस्य र कौतुहलताको विषय बन्न नदिन यसबारे खुला छलफल चलाउन र यौनशिक्षा दिइनुपर्छ ।
- स्थानीय नेताहरू, गन्यमान्य व्यक्तिहरू र शिक्षकहरूसँग बलात्कारबारे शिक्षा दिन र परिवर्तनका लागि योजना बनाउन सहयोग माग्नुपर्छ ।
- डाक्टर र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूबाट बलात्कार पीडित महिलाको उपचारको तालिम दिलाउनुपर्छ । उनलाई यौनरोगको उपचार गर्न, आकस्मिक परिवार नियोजन र कसरी पीडित महिला र उनको परिवारसित नम्रतापूर्वक कुरा गर्ने भन्ने विषयमा तालिम दिलाउनु पर्छ ।
- बलात्कृत महिलालाई कानुनी फाराम भर्न मद्दत पुऱ्याउन देशको कानुनले बलात्कारीलाई सजाय दिलाउन कस्ता किसिमका सूचनाहरू आवश्यक हुन्छन् भनेर पत्ता लगाउन स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।
- महिला र बालिकाहरूलाई आत्मसुरक्षाको तालिम दिइनुपर्छ ।
- बालक र बालिकाहरूलाई यौन र लैङ्गिकताका बारेका ज्ञान दिनुपर्छ । बालिकाहरूलाई आफ्ना इच्छाबारे स्पष्ट हुन सिकाउनुपर्छ भने बालकहरूलाई बालिकाहरूका इच्छा जान्न र तिनको आदर गर्न सिकाउनुपर्छ ।
- बलात्कृत महिलाको सुरक्षाका निमित्त आफ्नो देशमा बनेका कानुनहरूबारे ज्ञान राख्नु पर्छ र अरूलाई पनि सिकाउनुपर्छ ।

एल सल्भाडोर भन्ने देशको एउटा सानो सहरमा एउटा धनाढ्य बाउको छोरालाई प्रहरीले कार्वाही गर्न मानेन । तब त्यस सहरका महिलाहरूले त्यस मानिसको घरका पर्खालमा "बलात्कारी" अथवा "यहाँ बलात्कारी बस्छ" जस्ता नाराहरू लेखेपछि त्यस परिवारका मानिसहरुले लज्जित भएर त्यस केटाका कर्तुतहरूमाथि रोक लगाए ।



मुलुकी ऐनमा उल्लिखित बलात्कारसम्बन्धी नेपालको कानुनी व्यवस्था

महल १३ : आशय करणी

१ ।नं। जुनसुकै मानिसले आफ्नो स्वास्नी बाहेक एघार वर्ष नाघेका जुनसुकै स्वास्नीमानिसलाई करणीका आशयले शिरदेखि पैतालासम्मका अंगमा समातेमा पाँचसय रूपैयाँसम्म जरिवाना वा एक वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुनेछ ।

५ ।नं। आफू वा अरूसँग गैरकानुनी करणी गर्न स्वास्नीमानिसलाई फकाउने र वेश्या गमनका लागि सम्पर्क र व्यवस्था गरी दिनेलाई ६ महिनादेखि दुई महिनासम्म कैद वा पाँचसय रूपैयाँदेखि ६ हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै हुन्छ ।

६ ।नं। यस महलमा लेखिएका कुरामा सो कुरा प्रकाश भएका मितिले पैंतीस दिनभित्र नालिस नदिए लाग्न सक्तैन ।

महल १४ : जबर्जस्ती करणीको

१ ।नं। कन्या, विधवा वा अर्काकी सधवा स्वास्नीमानिसमा सोह्र वर्ष मुनिकीलाई उसले मन्जुरी लिई वा नलिई जुनसुकै व्यहोरासँग करणी गरे पनि र सोह्र बर्ष नाघेकी राजीखुशीबिना बेमन्जुरीले जुनसुकै तरहसँग भए पनि जोरजुलुम गरी वा डर धाक देखाई वा अनुचित प्रभावमा पारी करणी गरेको समेत जबर्जस्ती करणी ठहर्छ ।

२ ।नं। हाडनाताकी स्वास्नीमानिसको जबर्जस्ती करणी गरेमा यस महलबमोजिमको सजायमा हाडनातामा करणी गर्नेको महलमा लेखिएको सजाय समेत थपी सजाय हुन्छ । जन्म कैदको सजाय पाउनेमा भने जबर्जस्ती करणी बापतको सजाय थप हुँदैन ।

३ ।नं। जबर्जस्ती करणी गर्नेलाई चौध वर्षमुनिको स्वास्नीमानिसको भए ६ वर्षदेखि दश वर्षसम्म र चौध वर्ष वा सोभन्दा माथिको स्वास्नीमानिसको भए तीन वर्षदेखि पाँच वर्षसम्म कैद गर्नुपर्छ ।

४ ।नं। जबर्जस्ती करणी गर्ने भएको कुरा जानी थाहा पाई हुल गरी सँग लागि जाने समाउने र सो काममा मद्दत दिनेलाई जनही एक वर्षसम्म कैद गर्नुपर्छ । चौध वर्षमुनिकी स्वास्नीमानिसका सम्बन्धमा भने दोब्बर सजाय हुन्छ ।

५ ।नं। जबर्जस्ती करणी गर्ने उद्योग गरेको करणी गर्न भने पाएको रहेनछ भने जबर्जस्ती करणी गर्नेलाई हुने सजायको आधा सजाय हुन्छ ।

६ ।नं। अह्राई जबर्जस्ती करणी गर्न लगाएको भए सो अह्राउनेलाई करणी भैसकेकोमा करणी गर्नेलाई हुने सजायको र करणी हुन नपाएको उद्योगसम्म गरेको भए उद्योग गर्नेलाई हुने सजायको आधा सजाय गर्नुपर्छ ।

७ ।नं। वेश्या स्वास्नीमानिसलाई उसको राजी खुशीबिना बेमन्जुरीले जुनसुकै तरहसँग भए पनि जोरजुलुम गरी करणी गरेमा पाँचसय रूपैयाँसम्म जरिवाना वा एक वर्षसम्म कैद हुनेछ ।

८ ।नं। आफूलाई जबर्जस्ती करणी गर्ने मनशाय लिई उद्योग गरी हातपात, छेकथुन, बाँधछाँद इत्यादि जोरजुलुम गर्न लाग्यो र त्यस बखत कराई गुहार मागी वा अरू केही उद्योग गरी त्यस्तो जुल्मीको पन्जाबाट उम्की भागी आफ्नो धर्म बचाउन नसक्ने अवस्था परी त्यस्ता जुलुमीलाई आफ्ना अक्कल वर्कतले सक्नेसम्मका कुरा केही नगरे आफ्नो धर्म नष्ट हुनेसम्मको ठूलो डर त्रास परी करणी लिन नपाउँदै वा उसै बखत आफ्नो जोड बल पुग्न नसक्नेमा करणी ली सकेपछि पनि सोही कुराको रीस थाम्न नसकी उसै बखत करणी लिएकै थलामा वा त्यहीदेखि लपेट्दै गई एक घण्टाभित्र हतियार, लाठो, ढुंगा इत्यादि केही चलाई ज्यान मर्न गएको ठहरे बात लाग्दैन । एक घण्टा उप्रान्त मारेमा पाँच हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना वा दश वर्षसम्म कैद हुन्छ ।

९ ।नं। अपुताली खानाका लागि कसैले कुनै स्वास्नीमानिसको जबर्जस्ती करणी गरेमा वा गर्न लगाएमा त्यस्तो जबर्जस्ती करणी गर्ने वा गर्न लगाउनेले सो स्वास्नीमानिसको अपुताली खान पाउँदैन ।

१० ।नं। कसैले कुनै स्वास्नीमानिसको जबर्जस्ती करणी गरेमा त्यस्तो करणी गर्नेको आधा अंश सर्वस्व गरी त्यस्ती स्वास्नीमानिसलाई दिलाई दिनुपर्छ । त्यस्तोमा दशौंद लाग्दैन । त्यस्ती स्वास्नीमानिसले अघिल्ला लोग्नेपट्टिको ऐन बमोजिम पाउने अंश पनि जिउताभर भोग गर्न पाउँछे ।

११ ।नं। जबर्जस्ती करणीको कुरामा सो भए गरेको मितिले पैंतीस दिनभित्र नालिस नदिए लाग्न सक्तैन ।



भाग – २०

यस भागमा

यौनक्रियाकलाप तथा चेलीबेटी बेचबिखन



आर्थिक एवं अन्य सुविधाका लागि यौनजन्य क्रियाकलाप गर्ने व्यक्तिलाई यौनकर्मी भनिन्छ। धेरैजसो व्यक्तिहरु देहव्यापारमा लागेका (यौनकर्मी) महिला भन्ने बित्तिकै छोटो लुगा लगाउने, पुरुषलाई उत्तेजित पार्ने र कोठीमा बसेर काम गर्ने महिला हुन् भन्ने ठानिन्छ। यस क्रियाकलापमा समाजका विभिन्न वर्गका महिलाहरु लागेका हुन्छन्। यस्तो क्रियाकलापमा लाग्ने महिला अविवाहित युवती वा २-३ वटा बच्चाकी आमा जो पनि हुन सक्छन्। यस्तो क्रियाकलापमा आर्थिक स्थिति बलियो नभएर नै महिलाहरु लागेका हुन्छन्।

➤ *हाम्रो देशमा "वादी" जातिका महिलाहरु परम्पराका रुपमा नै यौनक्रियाकलापमा लागेका छन्।*

यस पुस्तकमा यौन क्रियाकलापमा लागेका महिलालाई वेश्या शब्दका सट्टामा "यौनकर्मी " भनिएको छ किनभने धेरै व्यक्तिहरुले 'वेश्या' भनेको खराब महिला हुन् र तिनलाई सजाय दिनुपर्दछ भनेर सोच्दछन्। तर 'यौनकर्मी ' महिलाहरु पनि अन्य महिला सरह बाँच्नका लागि केही काम गर्दछन्। पुरुषलाई चाहिँ "ग्राहक" भनिएको छ।

कतिपय महिलाहरु पेसागत रुपमा यौन व्यापार नगरे पनि आफ्नो कामको लागि वा घर-बासका लागि पनि कहिलेकाहीँ यस कार्यमा संलग्न भएको पाइन्छ तर उनीहरुले भोग्नुपरेको कतिपय समस्याहरु यौनकर्मी महिलाले भोग्नुपरेको समस्यासँग मिल्दाजुल्दा छन्।

यौनमा संलग्न महिलाहरुले विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरु झेल्नुपर्ने हुन्छ। यस भागको मुख्य उद्देश्य नै उनीहरुलाई यिनै समस्याहरुका बारेमा जानकारी गराउनु एवं उनीहरु स्वयंलाई मद्दत गर्न सहयोग पुर्‍याउनु हो।

महिलाहरु किन यौनकर्मी बन्छन् ?

➤ *यौन क्रियाकलापमा संलग्न भएका धेरैजसो महिलाहरु यस्तो काम गर्नुभन्दा अन्य काम वा जागिर चाहन्छन् ।*

यस क्रियाकलापमा लागेका महिलाहरु अनैतिक हुन्छन् वा अल्छी हुन्छन् । (अन्य काम गर्न चाहँदैनन्) भन्ने केही व्यक्तिहरु विचार गर्छन् । अधिकांश महिलाहरु अन्य काम नपाइने एवं पैसाको आवश्यकताले गर्दा बाध्य भएर यस काममा संलग्न भएका पाइन्छन् । यी महिलाहरुलाई पनि त बाँच्नका लागि एवं आफ्ना छोराछोरी हुर्काउन बढाउनका लागि पैसाको आवश्यकता पर्दछ ।

यस्तो परिस्थिति एवं आवश्यकताको सिर्जना विभिन्न अवस्थामा हुन सक्दछन् । जस्तै कुनै गरिब महिलाको पतिको मृत्यु हुनु वा पारपाचुके हुनु वा पतिको तथा परिवारले वेवास्ता गरी छोडिदिनु आदि । यी बाहेक कुनै महिलालाई बलात्कार गरियो र विवाह अगाडि नै उसको बच्चा भयो भने उसलाई कसैले पनि विवाह गर्दैन । यस अवस्थामा अन्य कार्य गर्ने सीप र ज्ञान पनि छैन भने बाँच्नका लागि उनीहरु यौनक्रियाकलापमा लाग्न विवश हुन्छन् ।



यी युवतीसँग आफ्नो पढाइ पूरा गर्न पैसा भएन । उनले जागिर पनि पाइनन् । त्यसैले बाध्य भएर यौनकर्मी भइन् ।

एउटी गरिब महिलाको कथा

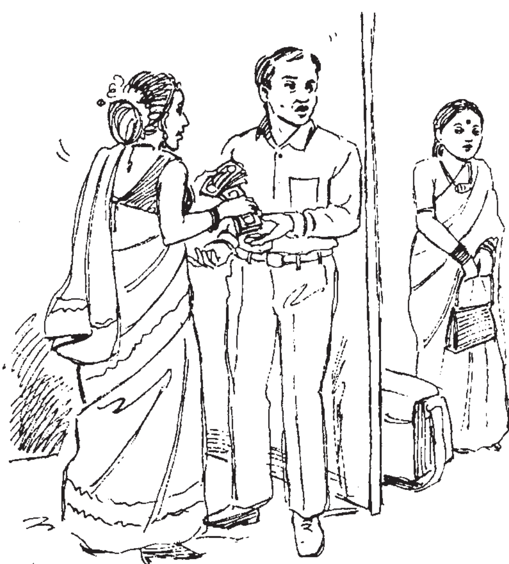
नवलको घर इजिप्टको कायरोमा छ । उनका परिवारमा उनी सहित श्रीमान् र २ बच्चाहरु छन् । उनका श्रीमान् मजदुरी गर्छन् भने उनका छोरा ४ वर्षको र छोरी एक वर्षकी छन् । उनको पहिरनले गर्दा उनी झ्वाट्ट हेर्दा एक गरिब महिला जस्ती देखिन्छिन् । नवल २० वर्षकी भइन् र 'यौन क्रियाकलापमा लागेकी छिन् ।' प्रत्येक बिहान ९ बजेतिर उनी आफ्नो कामको लागि सहरका मुख्य ठाउँहरुमा जाने गर्छिन् ।

उनी दिउँसो २ वा ३ बजे सम्म काम गर्छिन् र दैनिक सालाखाला ६ डलर कमाउछिन् । उनी शुक्रबार र अन्य विदाहरुका दिनमा भने काम गर्दिनन् र आफ्नो परिवारसँग समय बिताउछिन् ।

नवलका बुबा अन्धा थिए र उनी कायरोमा सडकमा पैसा माग्दै हिंड्थे । जुन बेला नवल जवान थिइन् । त्यतिबेला उनी आफ्ना बुवालाई सघाउने गर्थिन् । उनले आफ्नी आमालाई कहिल्यै देखिनन् । उनी १३ वर्षकी हुँदा उनको विवाह भएको थियो ।

केही महिलाहरुलाई भने जबर्जस्ती पनि यस्तो क्रियाकलापमा संलग्न गराइएको हुन्छ। प्रायजसो महिलाहरुलाई विभिन्न प्रलोभन देखाई (जस्तै राम्रो जागीर, धनी श्रीमान्) विदेशमा लगेर बेचिने गरिन्छ। बेचेपछि महिलालाई अनेक शारीरिक र मानसिक यातना दिइन्छ। उनी नचाहेर पनि यस क्रियाकलापमा लाग्न पुग्छिन्। फर्केर आउन पनि सक्दिनन् र दास झैं जिन्दगी बिताउन विवश हुन्छिन्।

➤ *आजकल एच. आई.भीको डरले गर्दा धेरैजसो पुरुषहरु नयाँ-नयाँ यौनकर्मी खोज्छन्। त्यसैले यौन व्यापारमा नयाँ-नयाँ युवतीहरुको माग बढ्दै गइरहेको छ।*



यस केटीलाई कुनै आफन्तले सहरमा जागिर लगाइदिन्छु भनेर विदेशमा लगी बेच्यो र उनलाई जबरजस्ती यस पेसामा संलग्न गराइयो।



यी महिलाको श्रीमान्को मृत्यु भयो। उनीसँग धनसम्पत्ति केही पनि थिएन्। त्यसैले उनी बाध्य भएर छोराछोरीलाई हुर्काउन यौनकर्मी बनिन्।

छोरा २ वर्षको भएपछि उनले काम खोजिन् किनभने उनका श्रीमान्को आम्दानी निकै कम थियो। शैक्षिक योग्यता र सीपको कमीले गर्दा अन्य कुनै काम नपाएको हुनाले उनले एउटा घरमा सरसफाइ गर्ने काम गर्न थालिन् तर यही काम गर्ने सिलसिलामा जागिरको सुरक्षाका निम्ति उनले परपुरुषसँग पनि सम्बन्ध राख्नुपर्ने स्थिति सिर्जना भयो।

नवल आफूलाई 'वेश्या' भनाउन चाहँदिनन्। उनी आफूलाई सेवक भनून् भन्ने रुचाउँछिन्। उनी आफ्नो बच्चा-बच्चीको उज्ज्वल भविष्यका लागि पैसा जम्मा गर्न चाहन्छिन् र उनीहरुलाई राम्रोसँग पढाउन चाहन्छिन्।

उनको जस्ता अन्य हजारौं महिलाहरुका कामलाई कानुनी काम नमानिएकाले उनीहरुले सरकार र प्रहरीबाट कुनै सहयोग पाउन सकेका छैनन्। नवल धेरै पटक लुटिएकी छन् तर कोही पनि उनलाई सहयोग गर्दैनन्। धेरै जसो मानिसहरु नवल आफ्नो कामबाट आनन्द लिन्छिन् भन्ने सोच्छन्। यो कुरा सुनेर उनी छक्क पर्छिन्। उनलाई यस काममा कुनै आनन्द आउँदैन तर उनको यो काम बाहेक बाँच्ने अन्य कुनै आधार नै छैन।

–अहमद बदाबीबाट लिएको एक अन्तर्वाता

यौनकर्मीका स्वास्थ्य समस्याहरु

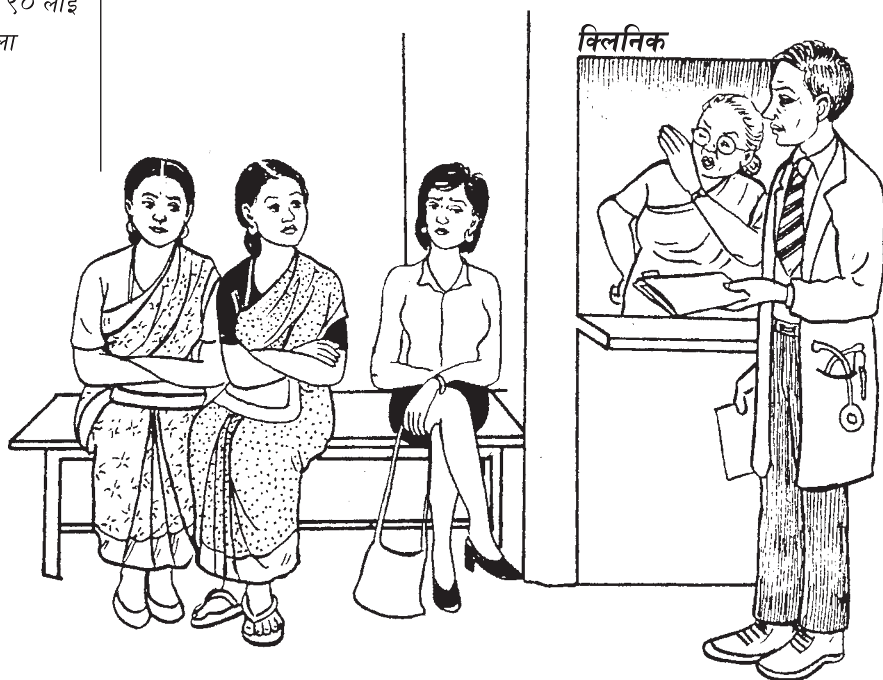
एच. आई.भी./एड्स र अन्य यौन प्रसारित संक्रमणहरु

अन्य महिलाहरुका तुलनामा यौन क्रियाकलापमा लागेका महिलाहरुमा यौनसम्बन्धी विभिन्न विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरु लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। राम्रो आम्दानी गर्नका लागि धेरै ग्राहकसँग सम्बन्ध राख्नुपर्ने बाध्यतापनि सङ्क्रमणहरु सर्ने सम्भावना झन् धेरै हुन्छ। महिलाले कन्डम प्रयोग वा अन्य उपायबाट सुरक्षित यौनव्यवहार गर्न चाहे तापनि ग्राहकले मान्दैनन्। त्यसैले समस्या उत्पन्न हुने गर्दछ। कहिले काहीँ त ग्राहकले निकै क्रुर व्यवहार गर्छन् तथा शारीरिक यातना दिने पनि गर्दछन्।

पैसाका लागि र नसाको कारणले यौन क्रियाकलापमा संलग्न महिलालाई झन् समस्या पर्छ। यौन प्रसारित सङ्क्रमण भएमा अन्य महिलालाई झैं उसमा पनि बाँझोपन हुन्छ वा पाठेघरको मुखको क्यान्सर पनि हुनसक्छ। विभिन्न प्रकारका यौन प्रसारित सक्रमणहरु जस्तै, सिफलिस, भिरङ्गी, संक्रमण भयो भने एच. आई. भी. सर्ने सम्भावना झन् बढ्दछ। यस्ता समस्या किशोरी महिलाहरुमा त झन् गम्भीर देखिन्छ किनभने उनीहरुका अंगहरुको राम्ररी विकास भएको हुँदैन।

धेरैजसो महिलाहरुलाई यौन प्रसारित सङ्क्रमण तथा सो को उपचार र सो बाट कसरी जोगिने भन्नेबारे ज्ञान हुँदैन। यौन क्रियाकलापमा लागेका महिलाहरुलाई समाजबाट तिरस्कृत गरिन्छ तथा उनीहरुका लागि सूचना तथा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध नै गराइँदैन। त्यतिमात्र नभई उनीहरु स्वास्थ्य केन्द्रमा सहयोगका निम्ति जाँदा दुर्व्यवहार गरिन्छ र सहयोग पुऱ्याइदैन।

➤ *कुनै कुनै समुदायका यौनकर्मीहरुमध्ये सयकडा ९० लाई एच.आई. भी. भएको फेला पारिएको छ।*



के यौनकर्मीहरु ए.आई.भी. प्रसार गर्नका लागि जिम्मेवार छन् ?

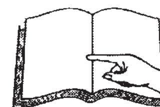
एचआइभीको महामारी बढ्नुको कारक तत्वका रुपमा यौनकर्मीहरुलाई दोष लगाइन्छ तर वास्तवमा उनीहरु दोषी होइनन् । पुरुषहरु नै एक यौनकर्मीबाट अर्कोलाई एवं आफ्नै श्रीमतीलाई समेत सङ्क्रमण सार्दछन् तर पनि सङ्क्रमण फैलनुका पछाडि यौनकर्मीलाई मात्र दोष थुपारेर पुरुषहरु भने जिम्मेवारीबाट पछि हट्छन् । धेरै जसो यौनकर्मीहरु सुरक्षित यौनसम्पर्क राख्न चाहन्छन् तर प्राय पुरुषहरु मान्दैनन् ।

यौनकर्मीहरुले भोग्नुपरेको मुख्य समस्याका रुपमा एच.आई.भी. मात्र देखिदैन । यसका अतिरिक्त उनीहरुले भोग्नुपरेका मुख्य समस्याहरु भनेका प्रहरीबाट गरिने दुर्व्यवहार कम पारिश्रमिक, फोहर होटेल, पुरुषबाट दिइने शारीरिक यातना, अपर्याप्त खाना तथा आफ्ना बच्चाको स्याहारसुसार नै हुन् । कुनै महिलाले आफू एच.आई.भी. भएको व्यक्ति भएर पनि बाँच्नका लागि अन्य आधारहरु नभएको हुनाले त्यसै पेसालाई बाध्य भएर अँगाल्नु परेको देखिन्छ । जस्तै एक जना महिला भन्छिन् :-

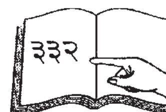
'हामीलाई दोष लगाउने मानिसलाई भोक थाहा हुँदैन तर मैले आफू र आफ्ना बच्चाहरुलाई खुवाउनु पर्दछ । मेरा बच्चाहरु पनि स्कुल जानुपर्छ । मलाई अन्य कुनै जागिर नदिई, केवल 'एड्स'ले त मरिन्छ नि भन्नुको अर्थ त मैले भोकै मर्नुपर्छ भनेको हो । त्यसैले मेरा लागि त बाँच्ने एउटै मात्र आधार नै यही पेसा हो ।'

गर्भवती हुने

यौन क्रियाकलापमा संलगन महिलाहरका लागि भरपर्दो, सुरक्षित एवं सस्ता परिवार नियोजनका साधनहरु वा गर्भनिरोधकको आवश्यकता पर्दछ । यदि समुदायमा त्यस्ता साधनहरु उपलब्ध छैनन् भने महिलाहरु गर्भवती हुन सक्छन् । गर्भवती महिलाले पनि लगातार रुपमा त्यस पेसामा लागिरहने हो भने उनीहरु गर्भको बच्चाको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्दछ । यस अवस्थामा अरु कुनै उपाय नदेखी असुरक्षित गर्भपतन गर्न पनि सक्छिन् । यी माथिका दुवै अवस्थाहरु निकै खतरनाक हुन्छन् ।



परिवार नियोजनको साधन छनौट, २००
असुरक्षित गर्भपतन, २४१



➤ महिलाका लागि आत्मसुरक्षा

कुनै कुनै स्थानमा महिलालाई शंकाको आधारमा यौनकर्मी भनेर गिरफ्तार गरिन्छ ।

शारीरिक उत्पीडन

यौन क्रियाकलापीहरु कोठीमा वा गल्लीमा बसेर यौन क्रियाकलापमा लागेका हुनसक्छन् । यस्तो अवस्थामा अझ बाल यौनकर्मीले त सांघातिक आक्रमण, बलात्कार र लुटपाट जस्ता समस्याहरु भोग्नुपर्ने हुन्छ । दलालको अधीनमा काम गर्ने महिलालाई आफ्नो अधीनमा राख्न उसले शारीरिक एवं मानसिक याता पनि दिने गर्छ ।

हाम्रो देशमा यौन क्रियाकलापी गैरकानुनी हो । यसकारण प्रहरीबाट उनीहरुले सुरक्षा पाउन आम्दानीको केही अंश प्रहरीलाई बुझाउने गरेको कुरा पनि बेलाबेलामा समाचारमा सुनिन्छ । धेरै जसो कानुन अनुसार यौन क्रियाकलापमा संलगन महिलालाई पक्राउ गरिन्छ, शारीरिक यातना दिइन्छ । विभिन्न देशहरुमा यौन क्रियाकलापलाई कानुनी मान्यता दिनुपर्ने आवाज जोडका साथ उठिरहेको छ र हाम्रो देशमा पनि यस क्रियाकलापमा संलग्न महिलाको सामाजिक समस्याका बारेमा विचार गर्नुपर्ने आवाज उठिरहेको छ ।



एच. आई.भी. एवं अन्य यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरुबाट आफूलाई कसरी बचाउने ?

धेरै महिलाहरु विवशताबाट यौनकर्मीलाई अंगाल्न बाध्य हुन्छन् किनभने यसका अतिरिक्त उनीहरुसँग जीवन धान्ने अन्य कुनै उपाय नै हुँदैन । तर त्यस यौनकर्मीले आफूलाई विभिन्न प्रकारका यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरुबाट बचाउनु आवश्यक हुन्छ । थप जानकारीका लागि पृष्ठ संख्या १८६, २६१ तथा १९७ पढ्नुहोला ।

यहाँ अन्य केही उपायहरु उल्लेख गरिएको छ :



- यौन सर्म्पक राख्दा प्रत्येक पटक कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । आफ्नो साथमा सधै कन्डम राख्नुपर्छ ।
- यदि विभिन कारणवश कन्डम प्रयोग गर्न नपाइएमा भने पृष्ठ संख्या २०२ देखि २०४ सम्म हेर्नुहोस् । शुक्रकीटनाशक वा डायफ्राम (पृष्ठ २०५ र २०६) प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले कन्डम जति सुरक्षित दिन नसकेपनि केही मात्रामा सुरक्षा गर्न सक्छ ।

➤ *"मेरा ग्राहकहरुलाई म एचआइभीका बारेमा सुनेका छन् कि छैनन् भनेर सोध्छु । त्यसपछि म ग्राहकलाई यौन प्रसारित सङ्क्रमण र एचआइभीबाट बच्न कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ भन्छु ।"*

-यौनकर्मी





शुक्रकीटनाशक (फिज चक्की) ले दुईवटा साधारण यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरु जस्तै गोनोरिया र क्लामिडियाबाट केही हदसम्म जोगाउँदछ तर यसको मात्रा निरन्तर प्रयोगले भने यौनाङ्गको छालामा असर पार्न सक्दछ, जसको फलस्वरुप झन् यौन प्रसारित सङ्क्रमण खासगरी एचआइभी सर्न सक्दछ, तर शुक्रकीटनाशकलाई एक दिन बिराएर प्रयोग गरेमा त्यस्तो नराम्रो असर गर्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

➤ *आफ्नो ग्राहकसँग सुरक्षित यौनसम्पर्क गर्नु भनेको नै आफू स्वयं, आफ्नो श्रीमान् वा यौन जोडी र अरुलाई पनि यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरुबाट जोगाउनु हो ।*

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : *कुनै पनि रसायनिक पदार्थ जस्तै ब्लिच वा डिटरजेन्टले यौनाङ्ग धुनुहुँदैन यसले नराम्रो असर पार्न सक्दछ ।*

कुनै पनि ग्राहकको अनुहार हेरेर उनलाई एच.आई.भी. संक्रमण भए, नभएको थाहा पाउन सकिन्न । त्यसैले ग्राहकलाई कन्डम नलगाईकन यौन सम्पर्क राख्न सकेसम्म निरुत्साहित गर्नुपर्छ ।

सुरक्षाको प्रयास असफल भएमा यौन प्रसारित सङ्क्रमणको उपचार

सुरक्षित यौन सम्पर्क नै विभिन्न प्रकारमा यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरुबाट जोगिने उत्तम उपाय हो तर कहिलेकाहीँ, जस्तै कन्डम फुटेर वा ग्राहकले प्रयोग गर्न नमानेर बचावटको उपाय पनि असफल हुन सक्दछ, यस्तोबेला निमन उपाय अपनाउनु पर्छ ।

➤ *समयमै यौन प्रसारित सङ्क्रमणको उपचार नगरिएमा रोग गम्भीर भएर मृत्यु समेत हुन सक्दछ ।*

समयमै उपचार गराउन

यदि आफूलाई यौन प्रसारित सङ्क्रमण भएको शंका लागेमा समयमा नै उपचार गराउनु पर्छ ताकि स्थिति झन् बिग्रन नपाओस् । समयमै यौन प्रसारित सङ्क्रमणको उपचार नगरेमा स्वास्थ्य नराम्रो हुने र अन्त्यमा मृत्यु समेत हुन सक्दछ ।



सम्भव भएसम्म यौन प्रसारित सङ्क्रमण भए-नभएको थाहा पाउन नियमित रुपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्छ । यौन प्रसारित सङ्क्रमणका लक्षणहरु जस्तै-योनिबाट सेतो पानी वा रगन बग्नु, तल्लो पेट दुख्नु, पिसाब पोल्नु आदि भएमा जति सक्दो चाडो स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई उपचार गराउनुपर्छ । यौन क्रियाकलापमा लागेका महिलाले कुनै लक्षण नदेखिएतापनि महिनाको कम्तीमा १ पटक स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ । नियमित रुपमा कन्डम प्रयोग गरेपनि कहिलेकाहीँ स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ ।

विभिन्न यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरुका बारेमा यौनकर्मीलाई ज्ञान नहुन पनि सक्दछ र एकै पटकमा एकभन्दा बढी यौन प्रसारित सङ्क्रमणको उपचार गर्ने गरिन्छ । कहिलेकाहीँ एकै पटक धेरै औषधि खानुपर्ने पनि हुन सक्दछ । याद गर्नैपर्ने कुरा कुनै पनि औषधिबाट एच.आई.भी.को भने उपचार गर्न सकिदैन । यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरुको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेबारे थप जानकारीका लागि "यौन प्रसारित सङ्क्रमण तथा जननेन्द्रियका अन्य संक्रमण" नामक शीर्षकको अध्याय हेर्नुहोस् ।

➤ *असुरक्षित यौन सम्पर्कका कारणले यौन प्रसारित सङ्क्रमण र एच.आई.भी. लाग्न सक्छ ।*

एचआइभीको परीक्षण

शरीरभित्र एच.आई.भी. प्रवेश भए, नभएको परीक्षण गराउन चाहनुहुन्छ भने पृष्ठ संख्या २८८ हेर्नुहोस् । हाम्रो देशको हरेक जिल्लाको सदरमुकाममा एचआइभी नियन्त्रण कार्यक्रम छ । कतिपय ठाउँमा स्वयंसेवी तथा गैरसरकारी संघ/संस्थाहरुले एचआइभीबारे सूचना दिन सक्छन् । यसका लागि सहयोगका निम्ति विशेष कार्यक्रम हुन पनि सक्दछ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : यौन प्रसारित सङ्क्रमणको उपचारको निम्ति प्रयोग गरिने औषधिहरुको सेवन पूर्ण मात्रा र तोकेको दिनसम्म गर्नुपर्ने हुन्छ । यसो नगरे पुनः संक्रमण बल्झेमा सोही रोगको उपचार गर्न झन् कठिन हुन सक्दछ जसको फलस्वरुप झन् महंगो औषधि खानुपर्ने सक्दछ ।

चेलीबेटीहरुको बेचबिखन

➤ *कुनै मानिसलाई बिक्री गर्ने उद्देश्यले ललाई फकाई नेपाल सरहद बाहिर लैजानु वा लगी बिक्री गर्नु हुँदैन । विदेशमा लगेकोमा बेच्न लैजानेलाई बेच्न नपाउँदै पक्राउ भए १० वर्ष र बेचिसकेको भए २० वर्ष कैद हुन्छ । किन्ने मानिस नेपाल सरहदभित्र फेला परे निजलाई समेत बेच्नेलाई सरह सजाय हुन्छ ।*

यौनकर्मीसँग जाडिएको समस्या

यौन क्रियाकलाप नेपालमा इच्छा बाध्यताको पेशाका रुपमा मात्र बढेको छैन । यो क्रियाकलाप मानवको अवैध बेचबिखनसँग पनि गाँसिएको छ । हुनत चेलीबेटी बेचबिखन नेपालको मात्र समस्या होइन । संसारमा धेरै देशहरुमा यस्तो अपराध हुने गरेको छ ।

नेपालमा प्रत्येक दिन पन्ध्रजना चेलीबेटीहरु भारतमा मात्र बेचिने गरेको अनुमान छ । यस्तै अरु देशमा पनि बेचिने गरेको पाइन्छ । यसरी नै गाउँका युवतीहरुलाई ल्याई यौन क्रियाकलापमा संलगन गराउने प्रक्रिया पनि बढ्दो छ । यसरी हेर्दा नेपाली युवतीहरुको देशभित्र र देश बाहिर बेचबिखन भइरहेको छ ।

कसरी बेचबिखन गरिन्छ ?

चेलीबेटी बेचबिखनको क्रियाकलापमा लागू औषधको तस्करीपछिको आकर्षक मुनाफामूलक क्रियाकलाप बनेको छ । त्यसैले यो क्रियाकलाप समूह वा गिरोहद्वारा गरिन्छ । नेपालमा यो गिरोहले विभिन्न तरिका अपनाएर अवैध क्रियाकलाप गरेको देखिन्छ ।

- नक्कली विवाह वा प्रेम गरेर
- नोकरी मिलाइदिने प्रलोभन दिएर
- अपहरण र छलकपटद्वारा विदेश पुऱ्याएर
- पारिवारिक इच्छा बमोजिम आदि ।



बेचबिखनका तरिका

"भोजपुर निवासी घिमिरे एक जना विधवा चेलीलाई गोले तामाङ्गले काम लगाइदिने बहानामा बम्बै पुऱ्याएर बेचेछ । पाँच वर्ष नरकीय जीवन बिताएपछि उनले मुक्ति पाइन् । बलबहादुर नायकको सहायताले उनी भोजपुर फर्किन सफल पनि भइन् । एक वर्ष नबित्दै सन्यासी थरका एक सज्जनसँग उनको विवाह भयो । दाम्पत्य जीवन प्रेमका साथ चल्दै थियो । उनीमाथि 'रण्डी बेश्या' जस्ता शब्द-संगीन निरन्तर प्रहार भइरहे । श्रीमान्को प्रशस्त प्रेमका बाबजुद पनि अपमान सहन नसकेर पिखुवा खोलामा हाम फालेर उनले मृत्युवरण गरिन् ।"

"पोखराका चन्द्रप्रसाद नामका एक जना व्यक्तिले विवाह गरेको छत्तीसौं दिनमा आफ्नै श्रीमतीलाई ३० हजारमा बेचेका थिए । ती महिला साहसी रहिछन् । केही समयमै फर्केर आइन् । २०३६ सालको घटना हो यो ।"

"पैंतीस-छत्तीस सालकै कुरा हो- सुनसरीमा लामिछाने थरकी एक महिलाले आफ्नै छोरीलाई दुई हजार भारुमा बेचिछ । उसले गाँउकै अर्की एक चेलीलाई पनि बेचेकी थिई । ती चेलीहरु फर्किएपछि हामीहरु पत्रकारको हैसियतले बुझ्न जाँदा आफ्नै आमाले बेचेको कुरा उनीहरुले बताएका थिए ।"

"२०३४ सालको कुरा हो एक जना भारतीय समाजसेवी देवी ओझाले ६ वटा चेलीलाई बेश्यालयबाट उम्काउन सफल भएका रहेछन् । तीमध्ये दुईवटी नेपाली रहेछन् । तिनैमध्ये एउटी दाङकी भएको पनि बताए । उनी दाङकी रहिछन् । घरतिर उनको नाम पिल्लु भए पनि खासमा पवित्रा रहेछ । सोध्दै जाँदा उनलाई आफ्नै स्कुलका गुरुले बेचेको थाहा भयो । उनीसँगै अन्य पाँचवटीलाई पनि बेचेको छ रे । अहिले पनि शिक्षकका माध्यमबाट बेचिने घटना रोकिएका छैनन् ।"

–पूर्णप्रकाश नेपाल 'यात्री' को एक संस्करण लेखबाट

"मेरो विवाह १२ वर्षअघि सुब्बा गा.पं. बस्ने फत्ते बन्जाराको छोरा देवशरण बन्जारासँग भएको थियो । उनका घरपरिवारले ममाथि बारम्बार अन्याय गर्दै आएकाले म माइत (कुशादेवी गा.पं. वार्ड नं. ८ काभ्रे) बसेकी थिएँ । त्यसैबेला श्रीमान्ले अर्को विवाह गरेको थाहा पाएँ र धुलिखेलमा मुद्दा हाले । पछि मिलापत्र भयो । त्यसैबीच उनले मलाई कलकत्ता घुम्न जाने प्रस्ताव राखे । मैले पहिले त इन्कार गरे तर आखिर मेरो केही लागेन र म श्रीमानसँगै बसबाट वीरगन्ज हुँदै पटना पुगें । पटनाबाट आसनसोल गयौं । त्यहाँ गिता देवी र सानु गुरुङ्ग कहाँ बस्यौं । म त बेचिइसकेकी रहिछु । मलाई कुकर्म गर्न भनियो, नमान्दा निकै यातना दिइयो र नरकीय जीवन यापन गर्न बाध्य भएँ ।"

–दृष्टि साप्ताहिक, माघ ११, २०४६

बेचबिखन हुनबाट कसरी जोगिने ?

चेलिबेटी बेचबिखन पारिवारिक इच्छा (बाबु आमा) ले पनि भइरहेको सुनिन्छ । यसरी नै अन्य पेसाभन्दा सजिलो मानेर पनि यौन क्रियाकलापमा संलग्न भएको सुनिन्छ । तर पनि हाम्रो देशमा कैयन चेलिबेटी अवैध र अनिच्छापूर्वक यौन क्रियाकलापमा लाग्न बाध्य पारिएका छन् । यसर्थ यसरी बेचबिखनबाट जोगिनेबारे बुझ्नु राम्रो हुन्छ यसका लागि तलका कुराहरु उपयोगी हुन सक्छन् ।

- अपरिचित व्यक्ति तथा सहरबाट आएका कुनै व्यक्तिको सम्पूर्ण चालचलन नबुझी माया प्रीति नगाँस्ने र विवाह पनि नगर्ने ।
- कसैले आफ्नो योग्यता र क्षमता नहेरी आकर्षक तलब दिने आश्वासन दियो भने विश्वास गर्नुहुदैन ।
- विदेश जाने तथा ठूला सहरमा घुम्ने या नोकरी मिलाई दिने आश्वासन दिएमा बडो सोच विचार गरेर मात्रै विश्वास गर्ने ।

चेलीबेटी विदेश पुऱ्याउने तरिका

- करिब दुई लाख नेपाली चेलीहरु भारतीय वेश्यालयहरुमा बेचिएका छन् भन्ने अनुमान छ । यी चेलीहरु नेपाल-भारत बीचका नाकाहरु हुँदै भारतका बेश्यालयहरु पुऱ्याइन्छन् । चेलीहरुको ओसार पसार गरिने प्रमुख नाकाहरुमा सुनौली, काकरभिट्टा, वीरगन्ज र नेपालगन्ज रहेका छन् । खुला सिमाना भएकाले पनि चेलीहरुलाई नाका कटाउन सजिलो छ । हुन त नाकामा प्रहरीले निगरानी र सोधपुछ गर्ने गर्छ तर दलालहरुले कसैलाई भान्जी, कसैलाई बहिनी, कसैलाई श्रीमती र कसैलाई छोरी समेत बनाएर नाका कटाउने गर्छन् । यस काममा कुनै- कुनै बेला प्रहरीसँग मिलोमतो रहेको पनि समाचार सुनिएको छ ।
- चेलीबेटी बेचबिखन हुनसक्ने स्थान अब देशका निश्चित जिल्लाहरुमा होइन, अब सहर बजार र अन्य ठाउँबाट पनि बेचिन थालेका छन् । कुनै पनि जाति, धनी र शिक्षित महिला समेत यस्तो बेचबिखन गर्न थालेको देखिन्छ ।
- कुनै पनि यौनक्रियाकलापमा लागेर बुढी वा युवतीले दिएका आकर्षक उपहार पाउने लोभमा उनीहरुसँग यात्रा गर्दा धोका पाइन्छ ।
- चेलीबेटी बेचबिखन कार्यका प्रमुख स्रोतमा स्थानीय दलाल, नातागोता र अभिभावकहरु सक्रिय रहेको पाइएको छ ।
- प्रायः महिलाहरुले काम गर्ने संख्या बढी हुने गलैंचा, गार्मेन्ट उद्योग आदि स्थानमा यस्ता गिरोह सक्रिय रुपमा कार्यरत छन् ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरु

चेलीबेटी बेचिन मानवीय, सामाजिक एवं राष्ट्रिय कुनै पनि हिसाबले ठूलो अपराध हो । यस्तो अपराधलाई नियन्त्रण गर्ने सम्बन्धमा सरकार गम्भीर हुनुपर्छ । बेचिने अवस्थालाई समाप्त पार्ने, बेचिएकालाई मुक्त गर्ने र उनीहरुले सम्मानजनक हिसाबले बाँच्न पाउने वातावरण स्थापना गर्ने प्रमुख दायित्व राज्यको हो । यसैगरी हामी पनि आफ्नो दिदीबहिनीको मानवीय अधिकारको रक्षाका लागि निम्न कार्यहरु गर्नुपर्दछ :

- ती सामाजिक संघसंस्थाहरु जसले यस कुरालाई निकै महत्वकासाथ उठाएका छन्, काम गरेका छन्, तिनीहरुका सकारात्मक कामको राम्रो मूल्याङ्कन हुनुपर्छ । कुनै पनि नातेदानका तर्फबाट वैवाहिक सम्बन्धको नौलो मान्छेसँग चर्चा चलाएकामा उसको व्यवहारप्रति सतर्क रहनु पर्दछ । कारणवश शंका लागेमा तथा अज्ञानतावश बेच्न लागेका भए पहाड सकिएपछि तराई सुरु भएपछि सर्तक हुनुपर्दछ ।

➤ *चेलिबेटी बेचबिखनका विरुद्धका जनचेतना र विविध कार्यक्रमहरु संचालन हुनथालेपछि विभिन्न सञ्चार माध्यमहरुले यसको प्रचार गर्न थालेपछि समस्यामा कमी आउन सक्छ ।*

- कुनै पनि समयमा शंकास्पद व्यक्तिको गतिविधिमा निगरानी राखिनु पर्दछ । यदि उक्त व्यक्ति सो कार्यसँग सम्बन्धित भएमा उसका दैनिक गतिविधिमा परिवर्तन आउँदै जान्छ । प्रायः राम्रो जागिर, लुगाफाटा, ऐसआराम, मनोरञ्जन तथा कर्कट पाताको छानाको जस्ता प्रलोभनहरु देखाउने गर्दछ ।
- गलैचा उद्योग तथा गार्मेन्टमा काम गर्ने ठेकेदार र साहूसँग कार्यरत मजदूरहरु स्वयं सतर्क हुनुपर्दछ ।
- स्थानीय चेलिबेटी बेचबिखन हुने क्षेत्रमा विभिन्न समूह विभाजन गरेर जनचेतना फैलाउनु पर्दछ ।
- गाउँ, जिल्ला, टोल तथा सामाजिक क्षेत्रमा चेलिबेटी बेचबिखनका बारेमा विस्तृत जानकारी र जनचेतना जागृत गराउन सोको असर तथा प्रभावबारे व्यापक प्रचार-प्रसार गरिनु पर्दछ ।

सामाजिक तथा नागरिक समाजले गर्नसक्ने कामहरुः जनचेतनामार्फत समाजलाई परिचालन गर्न निम्न कदमहरु चाल्नु पर्दछ :

- स्कुल र क्याम्पसका विद्यार्थीहरुलाई चेलिबेटी बेचबिखन रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्न तालिमको व्यवस्था गरी चेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्दछ । गाविस र नगरपालिकाका पदाधिकारीलाई चेलिबेटी बेचबिखनका विरुद्ध सामाजिक चेतनामूलक तालिमको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
- गाविस तथा नगरपालिकाका पदाधिकारी देहव्यापार र चेलिबेटी बेचबिखनका रोकथामको अभियानमा अनिवार्य रुपमा संलग्न हुनुपर्दछ ।
- रेडियो तथा सञ्चार माध्यमबाट स्थानीय भाषामा चेलिबेटी बेचबिखन तथा देहव्यापार रोकथाममूल्क कार्यक्रम प्रसारण गर्न सकिन्छ । यसको लागि पर्चा, पोष्टर, नाराको विकास गरिनुपर्दछ र सर्वसाधारणले बुझ्ने भाषामा प्रयोग गरी सार्वजनिक स्थलमा टाँस्नु र पर्याप्त मात्रामा वितरण गर्नुपर्दछ ।
- समाजमा विद्यमान विकृतिको अध्ययन गरी सोको रोकथामका निमित्त राय संकलनका आधारमा सामाजिक कार्यकर्ता र गैरसरकारी संस्थाले संयुक्त रुपमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।
- समाजमा रहेका विभिन्न जातजाति, सम्प्रदाय, समुदाय, धर्मावलम्बी तथा अन्यलाई चेलिबेटी बेचबिखन तथा देहव्यापार नियन्त्रणमा सहभागी गराई सामूहिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

नेपालको संवैधानिक तथा कानुनी व्यवस्था

दोस्रो जन आन्दोलन पछि २०६३ सालमा नेपालमा अन्तरिम संविधानको निर्माण भएको छ । यस संविधानको धारा २० मा शोषण विरुद्धको हक अन्तर्गत "(१) मानिसको बेचबिखन गर्न, दास तुल्याउन बाँधा बनाउन वा कुनै किसिमको इच्छाविरुद्ध काम गराउन निषेध" गरिएको छ ।" त्यस्तो कार्य कानूनद्वारा दण्डनीय हुनेछ" भनेर स्पष्ट रुपमा उल्लेख गरिएको छ ।

मुलुकी ऐन

मुलुकी ऐनको जिउ मास्ने बेच्नेको महल ११ मा यस सम्बन्धी कानुनी प्रावधान प्रस्ट उल्लेख भएको छ ।

१. कसैले कुनै मानिसलाई बिक्री गर्ने उद्देश्यले ललाई, फकाई नेपाल सरहद बाहिर लैजान वा लगी बिक्री गर्न हुँदैन । यदि विदेशमा बेच्न लगेमा लैजानेलाई दश वर्ष र बेचिसकेको भए २० वर्ष कैद हुनेछ । किन्ने मानिस नेपाल सरहदभित्र फेला परे निजलाई बेच्नेलाई हुने सरहको सजाय हुन्छ ।
२. मानिस बेचे किनेकोमा किन्नेको थैली भुस गराई बेच्नेलाई १ नं. मा लेखिएको सजायमा थप सो थैलीको बिगो बमोजिम जरिवाना समेत गर्नुपर्दछ ।

➤ *नेपाली चेलीहरुलाई भारतीय वेश्यालयमा लगेर बिक्री गर्ने कार्यमा संलग्न कृष्ण परियारलाई मकवानपुर जिल्ला अदालतले ९० वर्ष कैद र ५ लाख आठ हजार रुपियाँ जरिवाना गर्ने आदेश दिएको छ ।*

जिउ मास्नेबेच्ने कार्य (नियन्त्रण) ऐन २०४३

जिउ मास्नेबेच्ने कार्य (नियन्त्रण) ऐन २०४३ को निर्माण भई २०४३।०७।०२ मा लागू भयो । यस ऐनले जिउमास्ने बेच्ने कार्यलाई गम्भीर अपराध मानी त्यसलाई निरुत्साहित पार्न आवश्यक कानुनी व्यवस्था गरिएको छ ।

जिउ मास्नेबेच्ने कार्य (नियन्त्रण) ऐन २०४३ को दफा ४ ले देहायका कुनै पनि कार्य गरेमा जिउ मास्नेबेच्ने कार्य मानिनेछ :

१. कुनै पनि उद्देश्यले मानिस बेचबिखन गरेमा,
२. बेचबिखन गर्ने उद्देश्यले कुनै मानिसलाई विदेशमा लगेमा,
३. कुनै स्वास्नीमानिसलाई ललाई फकाई वा कुनै प्रलोभन दिई वा झुक्याई वा डर, त्रास वा दवावमा पारी अन्य कुनै तरिकाले वेश्यावृत्तिमा लगाएमा,
४. माथिका खण्डहरुमा लेखिएका कुनै कार्य गर्नका लागि परिपञ्च मिलाएमा वा त्यस्तो कार्य गर्नमा सहयोग पुऱ्याएमा वा त्यस्तो कार्यमा लाग्न कसैलाई प्रोत्साहन गरेमा वा त्यस्तो कार्य गर्न उद्योग गरेमा ।

जिउ मास्नेबेच्ने (नियन्त्रण) ऐन २०४३ को दफा ८ ले देखाएको सजायको व्यवस्था

१. मानिस बेचबिखन गर्ने व्यक्तिलाई दश वर्षदेखि बीस वर्षसम्म कैद,
२. मानिस बेचबिखन गर्ने उद्देश्यले विदेश लैजानेलाई पाँच वर्षदेखि दश वर्षसम्म कैद ।
३. स्वास्नीमानिसलाई ललाई-फकाई वा कुनै प्रलोभन दिई वा झुक्याई वा डर त्रास वा दवावमा पारी अन्य कुनै तरिकाले वेश्यावृत्तिमा लगाउने व्यक्तिलाई दश वर्षदेखि पन्ध्र वर्षसम्म कैद ।
४. जिउ मास्नेबेच्ने कार्य गर्नका लागि परिपञ्च मिलाउने वा त्यस्तो कार्य गर्नमा सहयोग पुऱ्याउने वा त्यस्तो कार्यमा लाग्न कसैलाई प्रोत्साहन गर्ने वा त्यस्तो गर्न उद्योग गर्ने व्यक्तिलाई पाँच वर्ष कैद ।
५. मानिस बेचबिखन गरेकोमा किन्नेको थैली भुस हुनेछ, बेच्ने व्यक्तिलाई उपदफा (१) मा लेखिएको सजायमा थप सो थैलीको बिगोबमोजिम जरिवाना समेत हुनेछ ।

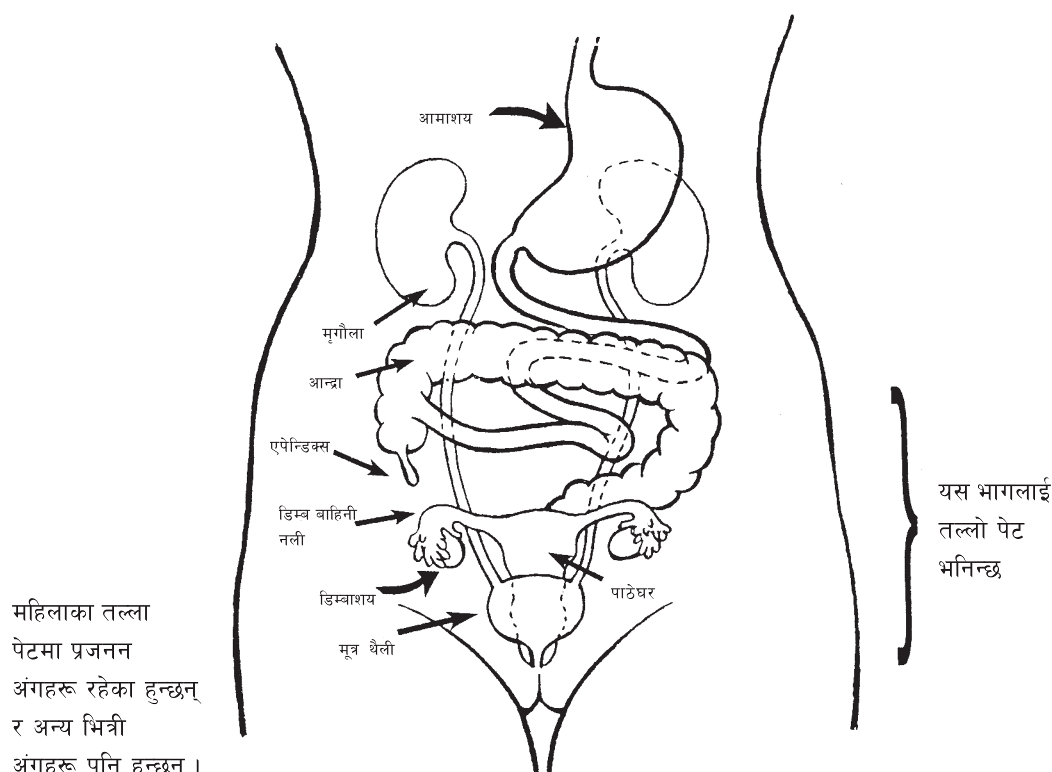
भाग– २१

यस भागमा

यस भागलाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

१. पेट वा तल्लो पेटको एक्कासी, तीव्र दुखाइ भएमा पृष्ठ ३५४ हेर्नुहोस् र त्यहाँ उल्लिखित सल्लाहहरू पालन गर्नुहोस् ।
२. विभिन्न प्रकारका दुखाइहरूबारे पृष्ठ ३५४ देखि ३५६ हेर्नुहोस् । धेरैजसो समस्याहरूका बारेमा यस पुस्तकका अरू भागमा वर्णन गरिएको छ । अरू जानकारीका लागि कुन पृष्ठ हेर्नु भनिएको छ सो पृष्ठ हेर्नुहोस् ।
३. अझै के कारणले दुखेको हो थाहा पाउनसक्नु भएन भने पृष्ठ ३५७ मा गरिएका प्रश्नहरू मनन गर्नुहोस् ।
४. अरू जानकारीका लागि तल्लो पेट दुखेमा महिलाको जाँच/परीक्षण कसरी गर्ने भन्नेबारे हेर्नुहोस् ।

तल्लो पेट के कारणले दुख्न सक्छ ?



अधिकांश महिलाहरूको कुनै-कुनैबेला तल्लो पेट दुख्ने गरेको पाइन्छ तर उनीहरु त्यस्तो दुखाइ केही होइन- चुपचाप सहनु पर्छ भनेर सिकाइएको हुन्छ। यतिसम्म कि उठ्न, डुल्न वा बोल्न नसक्ने छउन्जेलसम्म तल्लो पेट दुःखनुलाई स्वास्थ्य समस्या ठानिदैन। यसरी महिलाले यस्तो दुखाइलाई समयमा नै ध्यान नदिंदा त्यसको परिणाम **गम्भीर संक्रमण, बाँझोपन र मृत्यु** पनि हुनसक्छ।

यस अध्यायमा विभिन्न प्रकारका तल्लो पेटका दुखाइबारे तथा यस्ता दुखाइहरूले के-के हुनसक्छन् भन्ने कुरा वर्णन गरिएको छ। तल्लो पेटको दुखाइको कुनै-कुनै समस्या नाइटोमाथि सर्छ र यसका अरू कारणहरू पनि हुनसक्छन्। कुनै-कुनै दुखाइले कम्मर दुख्नेगर्छ। यस अध्यायमा बताइएको कुनै पनि खाले दुखाइ के कारणले भएको थाहा पाउन तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनुपर्छ।

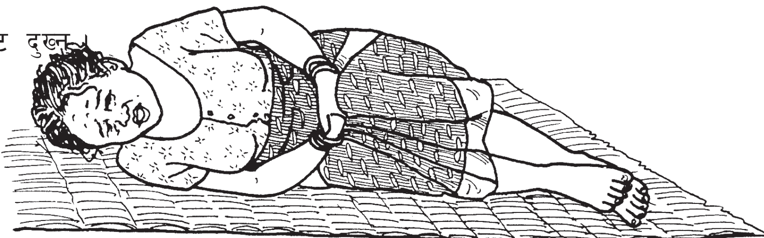
➤ *दुख्नु भनेको शरीरमा केही समस्या उब्जनु हो। यसकारण दुखेर डुल्न वा बोल्न नसक्ने हुनुभन्दा पहिला उपचार गर्नुपर्छ।*

एक्कासि तीब्र रूपको पेट दुखाइ

कहिले कहिं महिलाको तल्लो पेट एकासि दुख्न थाल्छ। । **यसवेला तल उल्लेख गरेजस्ता गंभिर लक्ष्णहरू देखापरेमा बिरामीलाई तुरुन्तै नजिकको अस्पतालमा लैजानुपर्छ।** पेट दुख्दा पेल्भिक जाँच गर्न तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताको जरुरत पर्छ। यसको जाँच गर्ने तरिकाबारे पृष्ठ ४७३ मा केही जानकारी दिइएको छ।

खतरनाक लक्ष्णहरू :

- एक्कासि सहनै नसक्ने गरी पेट दुख्न ।
- धेरै ज्वरो आउनु ।
- वाकवाकी र वान्ता हुनु ।
- पेट छाम्दा कडा हुनु ।
- पेट चलेको आवाज नआउनु ।



तल्लो पेटको दुखाइका प्रकारहरू

तल्लो पेट दुख्नुका कयौं कारणहरू हुनसक्छन्। तर पेटभित्र सँगसँगै धेरै अंगहरू हुने भएकाले यसका कारणहरू पत्ता लगाउन गाह्रो पर्छ।

दुखाइको प्रकार	किन दुखेको हुन सक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
महिनावारी भइरहेको समय र महिनावारी रोकिए पछि तीब्र र असमान्य दुखाइ	डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्नाले	**तुरुन्त** अस्पताल लैजाने।	७३
महिनावारी भएका बखतको दुखाइ	फाइब्रोइडस (fibroids)	'महिनावारीको दुखाइ' र 'पाठेघरको समस्याबारे' पृष्ठ हेर्ने। दुखाइ कम गर्ने औषधिको प्रयोग गर्ने	५० ३८० ४६०
महिनावारीमा मांसपेशी बाउँडिनु	पाठेघरको सामान्य खुम्चाइ हुनसक्छ। परिवार नियोजनको कुनै साधन जस्तै आइ.यू.डी को प्रयोग गर्दा दुखाइ झन् बढ्न सक्छ।	'महिनावारीको दुखाइ' बारे पृष्ठ हेर्ने	५०
महिनावारी ढिला हुनु	गर्भ तुहिनु	धेरै दुख्यो भने अस्पताल लैजाने	२३४

दुखाइको प्रकार	किन दुखेको हुन सक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
बच्चाको जन्मपछि, गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपात गराएपछि हुने दुखाइ	बच्चा जन्मेपछि अड्किएको सालका टुक्राबाट वा किटाणुको संक्रमण वा गर्भपतन वा गर्भपातको कारण पाठेघर संक्रमण हुँदा	पाठेघरको संक्रमण गर्भपातपछिको संक्रमण पृष्ठ हेर्ने	९७ २५५
तीब्र दुखाइका साथै ज्वरो (संक्रमण) यौनरोग वा कुनै प्रजनन अंगको संक्रमण		**तुरुन्त** अस्पताल लैजाने	२७२
ज्वरो, वाक्वाकी, वान्ता र अरुचि हुने जस्ता लक्षणहरूबाट एकातिर पेट दुखाइ	अरू प्रजनन अंगको संक्रमण वा सो अङ्गमा पिप भरिएको घाउ हुनु एपेन्डिसाइटिस वा आन्द्राको संक्रमण र मृगौला संक्रमण	**तुरुन्त** अस्पताल लैजाने मूत्र थैली तथा मृगौला संक्रमणको पृष्ठ हेर्ने	३६६
दुखाइसँगै पखाला चल्नु	परजीवी तथा किटाणुद्वारा आन्द्राको संक्रमण भएर	'पखाला' को पृष्ठ हेर्ने	२९८
गर्भ रहेको तीन महिनाभित्रको तीब्र दुखाइ, कहिले कहीँ रगत बग्ने र रोकिने	डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्दा	**तुरुन्त** अस्पताल लैजाने	७३
गर्भ रहेको छ महिनाको अन्त्यतिरदेखि रगत बगेर वा नबगीको तीब्र दुखाइ	नाल पाठेघरको घेराबाट खस्किदा	**तुरुन्त** अस्पताल जाने	७३
गर्भावस्थामा हलुका, कहिलेकहीँको दुखाइ	सामान्य अबस्थामा यस्तो हुनसक्छ	उपचार जरुरत पर्दैन	
क्षण-क्षणमा पिसाव आइरहँदै दुख्नु	मूत्रथैली र मृगौलाको संक्रमण हुँदा	'मूत्रथैली र मृगौलाको संक्रमण' पृष्ठ हेर्ने	३६६
पिसाबमा रगत देखिएर दुख्नु	मृगौलाको पत्थरी हुँदा	मृगौलाको वा मूत्र थैलीको पत्थरीको पृष्ठ हेर्ने	३६९
योनीबाट गन्धेपानी बग्नु वा थोरै रगत बग्नु र कहिलेकहीँ ज्वरो आउनु	यौन प्रसारित संक्रमणको कारण वा गर्भपतन, गर्भपात वा बच्चाको जन्मपछि भएको वा हुनसक्ने प्रजनन अंगको संक्रमण	प्रजनन अंग सुन्निने रोग 'पाठेघरको संक्रमण' 'गर्भपातपछिको संक्रमण'का पृष्ठहरू हेर्ने	२७२ ९७ २५५

दुखाइको प्रकार	किन दुखेको हुन सक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
यौन सम्पर्कका बेला	प्रजनन अंग सुनिदा रोग वा सो पाठेघरको मुखमा घाउ हुँदा गर्भाशयमा पानी फोका पलाउदा (Ovarian cyst) गर्भाशयमा तन्तुका त्यान्द्रा पलाउदा (Fibroids) इच्छा नभएको बेला यौन सम्पर्क हुदा	'प्रजनन अंग सुन्निने रोग'को पृष्ठ हेर्ने 'डिम्वाशयका समस्याहरू' हेर्ने 'पाठेघरका समस्याहरू' हेर्ने 'यौन सम्पर्क राख्दा दुखेमा' हेर्ने	२२७ ३८३ ३८० १८९
चल्दा, डुल्दा वा सामान उठाउँदाको दुखाइ	पुरानो प्रजनन अंग सुन्निने रोग वा माथि उल्लिखित कारणहरूले गर्दा	हलुका खाले पीडानाशक औषधि खाने	४८२
महिनावारी भएको दुई हप्तापछिको दुखाइ	डिम्वाशयले डिम्ब खसाल्दा केही अलिकति रगत पनि खस्ने भएकाले त्यसले पेटको घेरालाई धकेलेर दुख्न सक्छ । रगत	हलुका खाले पीडानाशक औषधी खाने 'हाम्रो शरीरको जानकारी नामक अध्याय' हेर्ने	४८२ ४३
कपर-टी लगाएको तीन हप्ताभित्र हुनसक्ने दुखाइ	कपर-टी लगाउँदा हुन सक्ने संक्रमणले गर्दा	स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तत्काल जँचाउने,	२१६
कुनै चिन्हहरू नदेखिइ हुने दुखाइ	प्रजनन संक्रमणको कारणले बारम्बार तथा लगातार दुख्छ तथा कमर दुख्ने अरु कारणहरु हुँदा परजीवी तथा किटाणुद्वारा भएको आन्द्राको संक्रमण हुँदा पाठेघर तथा डिम्वाशयको ट्यूमर वा मासु बढदा	तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई पेल्भिक जाँच गराउने, 'डाक्टर नभएमा' नामक किताब पढेर यो अनुसार गर्ने वा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाउने, प्रजनन् अंगको जाँच गराउने,	२७२ ७५

पेट दुखाइसम्बन्धी केही प्रश्नहरू

यदि दुखाइ माथि उल्लेख गरिएको जस्तो छैन भने तल छलफल गरिएका प्रश्नहरूले दुखाइको कारणबारे बुझ्न सहयोग गर्न सक्छन् ।

दुखाइ कस्तो छ ? कडा र तीव्र- वा मलुवा वा त्यति सारो दुखेको छैन घरीघरी दुख्ने गर्छ वा लगातार दुखिरहन्छ

- मृगौलाको पत्थरीको दुखाइ घरिघरी दुख्ने, खप्नै नसकिने गरी दुख्छ र घरीघरी दुख्न छाड्ने हुन्छ ।
- एपेन्डिसाइटिस हुँदा नाइटोको दाहिनेपट्टि कडा र तीव्र दुख्छ वा यस्तै खाले दुखाइ गर्भ पाठेघरभन्दा बाहिरको नलीमा बस्यो भने पनि हुन्छ ।

दुखाइ कति समयसम्म हुनेगर्छ ?

- आकस्मिक, तीव्र दुखाइ धेरै बेरसम्म कम नभएमा गंभीर समस्या हुन सक्छ । डिम्बवाहिनी नलीमा भ्रूण अड्कंदा, एपेन्डिसाइटिस हुँदा, आन्द्राको समस्या हुँदा, गर्भाशयको समस्या पर्दा वा प्रजनन अंग सुन्निने रोग हुँदा यस्तो दुख्ने गर्छ । यसको लागि अस्पताल जानुपर्छ
- दुखाइ हलुका छ तर धेरै दिनदेखि भइरहेको छ भने प्रजनन अंगको पुरानो संक्रमण, अपच वा स्नायुको दुखाइको कारण हुन सक्छ । यो घरमै बसेर पनि उपचार गर्न सकिन्छ । तर स्वाथ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ

दुखाइको कारण रुचिमा असर पार्छ भने

- पेट दुखाइको बेला खान मन लाग्दैन भने आन्द्राको संक्रमण वा एपेन्डिसाइटिस भएको हुन सक्छ ।
- पेट दुखेको छ तर खाना रुचि घटेको छैन भने यी माथि भनेका कुनै पनि समस्याहरू नहुन सक्छन् ।

तल्लो पेट दुखाइका बारेमा अझ जान्नका लागि भने **डाक्टर नभएमा** वा अन्य मेडिकलका पुस्तक हेर्नुहोला ।



आज दुखाइ खपेर हिंडिरहेका महिलाहरू भोलिपल्टै सो दुखाइको कारण मर्न सक्छन्- त्यसैले दुखाइको उपचार गराउन तुरुन्तै जँचाउनुहोस् ।

भाग– २२

यस भागमा

यस भागलाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

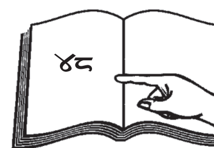
यस भागमा उल्लिखित रक्तस्रावका समस्याहरूबारे चर्चा गरिसकिएको छ । यदि रक्तस्रावको समस्या परे यो भाग हेर्नुहोस् र बढी जानकारीका लागि यसमा भनिएका पृष्ठहरू पल्टाउनुहोस् । यदि तपाईको समस्याबारे यस पुस्तकमा बाताइएको छैनभने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनुहोस् ।

असामान्य योनीरक्तस्राव



कहिलेकहीं महिनावारी ढिलो वा चाँडो हुनु सामान्य कुरा हो । धेरैजसो बिरामी पर्दा, चिन्ता पर्दा, गर्भ बस्दा, स्तनपान गराउँदा, लामोयात्रा गर्दा, बढी काम गर्दा वा खानेकुरामा हेरफेर हुँदा महिनावारीमा गडबड पर्न सक्छ । यो सामान्य कुरा हो तर अचानक दुई-चार महिनासम्म वा अरू समस्याहरूसँगै महिनावारी गडबडी भयो भने कुनै रोगको कारणले यस्तो भएको हुन सक्छ ।

➤ *यदि अचानक महिनावारी रोकियो भने परिवार नियोजनको उपाय अपनाएको भए पनि गर्भ रहेको हुन सक्छ ।*



मासिक रक्तस्राव



गर्भावस्था

खतरनाक चिन्हहरू

यदि तल लेखिएका खतरनाक चिन्हहरू महिलालाई देखापरे भने उपयुक्त उपचार सेवा आवश्यक पर्छ । बढी जानकारीका लागि निम्न पृष्ठका सूचीहरू हेर्नुहोस् ।

- महिनावारी रोकिएको बेला योनीरक्तस्राव भयो र पेट दुख्यो भने (पृष्ठ ७३)
- गर्भ रहेको सात महिनापछि रक्तस्राव हुँदा (पृष्ठ ७४)
- बच्चा जन्माइसकेपछि गर्भपात र गर्भपतनपछिको रक्तस्रावका बारेमा (पृष्ठ ९२, २३४ र २५१)

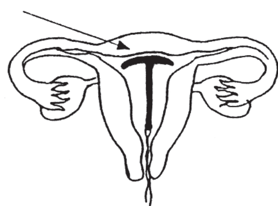
मासिक रक्तस्रावसम्बन्धी समस्याहरू

अत्यधिक मासिक रक्तस्राव वा लामो अवधिको मासिक रक्तस्राव

- रगत सोस्ने कपडा वा गद्धा लगाएको एकघण्टाभित्र लफ्रक्कै भिज्नेगरी अत्यधिक मासिक रक्तस्राव भएमा
- मासिक रक्तस्राव भएको आठ दिन पछिसम्म पनि रक्तस्राव भइरहेमा
- रगतको फाल्सा (नरम, गाडा रातो, कलेजो जस्तै बनेमा फाल्सा) बन्नु पनि अत्यधिक मासिक रक्तस्रावको चिन्ह हो ।
- अत्यधिक मासिक रक्तस्राव हप्तौं, महिनौं वा वर्षौंसम्म भइरहँदा रक्तअल्पता भएमा (रक्तअल्पता पृष्ठ १७२) ।

कारणहरू :

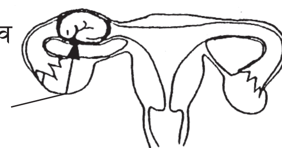
- *हर्मोनहरू* बन्न गडबडी हुर्दा डिम्बाशयले डिम्ब पैदा गर्नसक्दैन । यस्तो प्रायजसो २० वर्षमुनिका र ४० वर्षमाथिका महिलामा देखिन्छ । (पृष्ठ ४७)



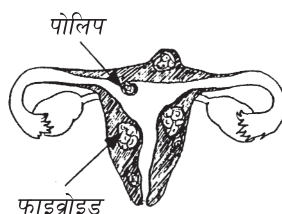
- *कपर 'टी'* ले पनि कहिलेकहीं धेरै रक्तस्राव गराउँछ । (पृष्ठ २१६)
- गर्भवती भएको थाहा नभई *गर्भपतन हुँदा* । (पृष्ठ ९८ र २३४)

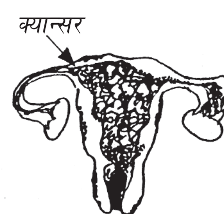


- यदि पेट असाध्यै दुखेर रक्तस्राव पनि भयो भने डिम्बवाहिनी नलीमा भ्रूण अड्किएको हुनसक्छ ।
  यो आकस्मिक र गंभीर समस्या हो । तुरुन्त उपयुक्त सेवा भएको अस्पताल जानुहोस् ।



- थाइराइड (घाँटीमा हुने) ग्रन्थीको समस्या हुन सक्छ ।
- पाठेघरमा मासुवृद्धि भएको (Fibroids or Polyps) वा क्यान्सर भएको हुनसक्छ (पृष्ठ ३८० हेर्नुहोस्) ।





महत्वपूर्ण : ***अत्यधिक रक्तस्राव भयो भने तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई प्रजनन अंगहरू जाँच गराउनु पर्छ ।***

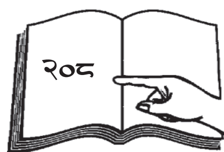
- ***योनीबाट वेगले रक्तस्राव भएमा***
- ***मासिक रक्तस्राव हुँदा३ महिनादेखि अत्यधिक मात्रामा भइरहेको छ भने***
- ***गर्भ रहेको शंका लागेमा***
- ***रक्तस्राव हुँदा असाध्यै दुखेमा ।***

हलुका मासिक रक्तस्राव

महिनावारीमा कम रगत निस्कनु स्वास्थ्य समस्या होइन ।

कारणहरू :

- डिपो, नरप्लान्ट र खानेचक्की जस्ता केही परिवार नियोजनका साधनहरूले गर्दा
- डिम्वाशयहरूले डिम्ब नबनाएमा



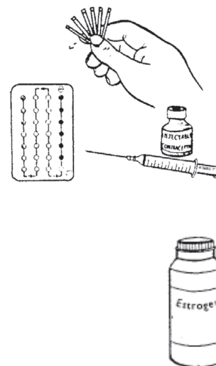
परिवार नियोजनको साधनले ल्याउँने रक्तस्रावमा परिवर्तन

चाँडो-चाँडो वा अनियमित महिनावारी हुनु

मासिक रक्तस्राव भएको तीन हप्ता पनि नपुगी वा अनियमित ढँगले पटक-पटक महिनावारी हुनथाल्यो भने यो समस्या हो भन्ने बुझ्नुपर्छ।

कारणहरू :

- डिम्बाशयले डिम्ब बनाएन भने यस्तो हुन्छ। (पृष्ठ ४८ हेर्नुहोस्)
- पाठेघरभित्र मासु वा तन्तुको बृद्धि (Fibroids वा Polyps) वा क्यान्सर भएको हुनसक्छ ; झन् मासिक रक्तस्राव धेरै नै भएमा यसबारे शंका गर्नैपर्छ (पृष्ठ ३८० हेर्नुहोस्) ।
- खाने चक्की, नरप्लान्ट तथा डिपो जस्ता परिवार नियोजनका साधनहरूका कारणले पनि चाँडो-चाँडो मासिक रक्तस्राव हुनसक्छ (पृष्ठ २०८, २१३ र २१४ हेर्नुहोस्) ।



- रजोनिवृत्ति भइसकेका महिलाले एस्ट्रोजिन नामक औषधि लिएमा (पृष्ठ १२५ हेर्नुहोस्

➤ *हर्मोनयुक्त परिवार नियोजन साधनहरू जस्तै खानेचक्की, नरप्लान्ट, वा डिपो सुईले मासिक रक्तस्रावमा गडबडी ल्याउन सक्छन् ।*

महिनावारी ढिला हुनु वा बन्दै हुनु

सामान्यतया महिनावारी ३ हप्तादेखि ५ हप्ताभित्र हुनेगर्छ। त्यो नियमित महिनावारी हो। यदि यो अवधिभित्र महिनावारी भएन भने केही समस्या छ वा गर्भ बसेछ भन्ने बुझ्नुपर्छ।

➤ १८ वर्ष पुगिसक्दा पनि महिनावारी सुरु भएन भने स्वास्थ्य सल्लाह लिनुपर्छ।

कारणहरू :

- गर्भ रहेमा (पृष्ठ ६७ हेर्नुहोस्)
- गर्भपतन भएमा (पृष्ठ ९८ हेर्नुहोस्) ।
- डिम्वाशयले डिम्ब बनाउन नसकेको हुनसक्छ।
- *औलो, टी.वी.* (पृष्ठ ३८७ हेर्नुहोस्) वा *एड्स* (पृष्ठ २८३ हेर्नुहोस्) जस्ता खतरनाक रोगहरू वा एचआइभी संक्रमणका खराबी भएको हुनसक्छ।
- ४०-४५ वर्ष पुग्न लागेकी भए रजोनिवृत्ति हुने अवस्था भएकाले (पृष्ठ १२४ हेर्नुहोस्) ।
- कुनै-कुनै परिवार नियोजनका साधनहरू जस्तै खानेचक्की, नरप्लान्ट तथा डिपोको प्रयोग गरेका कारणले पनि महिनावारी ढिला भएको हुन सक्छ।
- न्यूनपोषणका कारणले महिनावारी ढिला भएको हुन सक्छ।



महिलाको उमेर छिप्पिदै जाँदा रजस्वला चक्रमा परिवर्तन हुँदै जान्छ।

अरूखाले रक्तस्रावसम्बन्धी समस्याहरू

गर्भावस्था वा शिशु जन्मपछि हुने रक्तस्राव			
रक्तस्रावसम्बन्धी समस्या	**किन दुखेको हुनसक्छ ?**	**के गर्ने ?**	**कुन पृष्ठ हेर्ने**
गर्भरहेको तीन महिनाभित्र लगातार वा बारम्बारको दुखाइका साथै रक्तस्राव	डिम्बवाहिनी नलीमा भ्रूण अड्कनु	*तुरुन्त* उपयुक्त अस्पताल जाने	७३
गर्भरहेको सात महिनापछिको दुखाइ र रक्तस्राव	पाठेघरको मुखलाई सालले बेर्नु	*तुरुन्त* उपयुक्त अस्पताल जाने	७४
गर्भरहेको सुरुको छ महिनामा भएको रक्तस्राव	गर्भपतन भएको हुनसक्छ । खासगरी बेथा लागे जसरी दुखेमा गर्भपतन भएको शंका गर्नुपर्छ ।	आराम गराउने र अति रक्तस्राव भयो भने अस्पताल लैजाने	९८
शिशु जन्मदा वा जन्मेपछि भएको अतिरक्तस्राव	सालका टुक्राहरू अड्केर बसेका हुनसक्छन् । पाठेघर थाकेर खुम्चने र कस्सिने कार्य गर्न नसकेको हुन्छ ।	**तुरुन्त** स्वास्थ्य चौकीको अनमीलाई देखाउने वा अतिरक्तस्राव भयो भने अस्पताल लैजाने	९२
दुखाइ नभई गर्भ रहेको तीन महिनाभित्र हलुका गुलाबी रक्तस्राव हुनु	यो सामान्य हुन पनि सक्छ वा गर्भपतन भएको सुरुको चिन्ह पनि हुनसक्छ ।	'गर्भरहेको सुरु महिनामा हुने रक्तस्राव' हेर्ने	७४
महिनावारीमा थोपा-थोपा वा हलुका रक्तस्राव हुनु	पाठेघरको भित्तामा भ्रूण विकास भएको हुनसक्छ । यो सामान्य कुरा हो ।	'गर्भावस्था र शिशुको जन्म'को भाग हेर्ने	६७

गर्भपात वा गर्भपतनपछिको रक्तस्राव

रक्तस्रावसम्बन्धी समस्या	किन दुखेको हुनसक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
अतिरक्तस्राव वा १५ दिनदेखि भइरहेको रक्तस्राव वा दुखाइ वा ज्वरो सहितको रक्तस्राव	सालका टुक्राहरू राम्ररी नखसेका हुनसक्छन् । पाठेघरमा संक्रमण ।	तुरुन्त अस्पतालमा लैजाने ।	२५१ २५५
महिनावारी हुँदा जस्तो रगत जाने तर ५ दिन देखि १५ दिनसम्ममा पातलो हुँदै जानसक्छ ।	यो साधारण हो	'गर्भपात गरेपछि के होला' हेर्ने	२४९

यौन सम्पर्क पश्चात् रक्तस्राव

रक्तस्रावसम्बन्धी समस्या	किन दुखेको हुनसक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
यौन सम्पर्क राख्दा वा पश्चात् रक्तस्राव	यौन प्रसारित संक्रमण प्रजनन अंगमा संक्रमण जबरजस्ती करणी पाठेघर तथा त्यसको मुखमा मासु बढ्नु वा क्यान्सर	'गोनोरिया र क्लामिडिया' हेर्ने 'प्रजनन अंग संक्रमण' हेर्ने 'जवरजस्ती करणी' हेर्ने 'पाठेघरको मुखको क्यान्सर' तथा 'पाठेघरका समस्याहरू' हेर्ने	२६५ २७२ ३७२ ३७७ ३८०

रजोनिवृत्ति भएकालाई हुने रक्तस्राव

रक्तस्रावसम्बन्धी समस्या	किन दुखेको हुनसक्छ ?	के गर्ने ?	कुन पृष्ठ हेर्ने
रजोनिवृत्ति भएको एक वर्षपछि वा त्यो भन्दा पनि पछिको रक्तस्राव	पाठेघरमा मासु बढनु वा क्यान्सर पाठेघरको मुखको मासु बढ्नु वा क्यान्सर	प्रजनन अंग जाँच्न सक्ने तालिमप्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाउने प्याप टेष्ट गर्ने वा डी एन्ड सी गर्ने	३०० ३७७

भाग– २३

यस भागमा

मूत्रप्रणालीका समस्याहरू



यस पाठमा मूत्रप्रणालीलाई असर पार्ने केही साधारण समस्याहरूका बारेमा लेखिएको छ । कतिपय समस्याहरू त एक-अर्कासँग छुट्याउन पनि गाह्रो हुन्छ । यहाँ लेखिएका समस्याहरूको समाधान आफैले गर्न सकिएन भने स्वास्थ्यकर्मीको सहायता पनि लिनुपर्ने हुन्छ । कतिपय समस्याहरू के हुन् भनेर थाहा पाउन विभिन्न प्रकारका जाँचहरू गर्नुपर्ने हुन्छ ।

कतिपय साधारण समस्याहरू थाहा पाउने बित्तिकै घरमै पनि घरेलु उपचारद्वारा ठीक पार्न सकिन्छ । कतिपय गम्भीर रोगहरूको सुरुवातमा पनि कहिले कहीँ साधारण समस्या मात्रै देखिन सक्छन् तर २-३ दिनभित्र यी समस्याहरूले उग्ररूप लिन्छन् । त्यसैले घरेलु उपाय गरी २-३ दिनमा ठीक नभएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनैपर्ने हुन्छ ।

याद राख्नुहोस् !

पिसाबको समस्या र साधारण संक्रमण हुँदा प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउँदा फाइदा पुग्न सक्छ । मूत्रप्रणालीका संक्रमणहरू दुई किसिमका छन् । धेरैजसो मूत्रथैलीको संक्रमण सजिलैसँग उपचार गर्न सकिन्छ तर मृगौलाको संक्रमण भने अति नै गम्भीर समस्या हो । यस्तो संक्रमणले गर्दा पछि गएर मृगौलालाई नष्ट पार्न सक्छ वा मृत्यु समेत हुनसक्छ ।

मूत्रप्रणालीका संक्रमणहरू



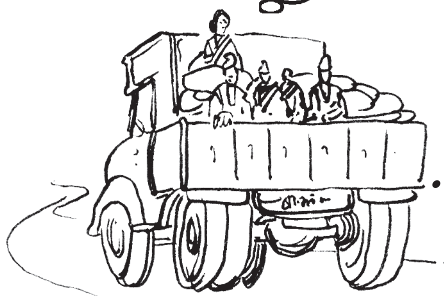
युवती वा बृद्ध महिलालाई मात्र होइन, बच्चाबच्चीलाई पनि मूत्रप्रणालीको संक्रमण हुन सक्छ ।

मूत्रथैली र मृगौलामा संक्रमण हुने कारणहरू

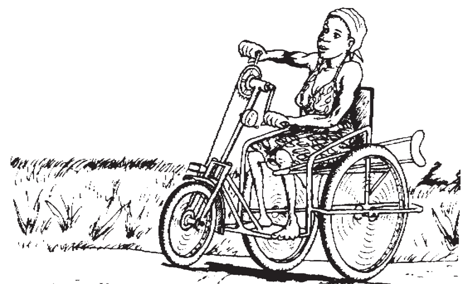
यस्तो संक्रमण विशेष प्रकारका किटाणु (व्याक्टेरिया) बाट हुन्छ । यी किटाणुहरू योनी हुँदै मूत्रद्वारभित्र पस्छन् । मूत्रद्वार योनीको नजिकै रहेको हुन्छ । पुरुषमा भन्दा महिलामा मूत्रसंक्रमण बढी हुन्छ, किनभने महिलाको मूत्रनली पुरुषको भन्दा छोटो हुन्छ । त्यसै कारणले संक्रमण छोटो नलीबाट मूत्रथैलीमा छिटो फैलिन सक्छ ।

महिलाको शरीरभित्र यी किटाणुहरू निम्न अवस्थाहरूमा वृद्धि हुने गर्दछन् । ती अवस्थाहरू हुन् ।

- **यौनक्रियाका बेलामा** : यौनक्रियाका बेलामा किटाणुहरू योनी र गुदद्वारबाट मूत्रद्वारमा जान सक्छन् । महिलामा मूत्रथैलीको संक्रमण हुने प्रमुख कारणमध्ये यो एक हो । यस्तो किसिमको संक्रमण रोक्नका लागि यौनक्रियापछि पिसाब फेरिहाल्नु पर्छ । यसो गर्दा मूत्रनलीलाई सफा गर्छ तर यसले गर्भलाई भने रोक्दैन ।
- **पर्याप्तमात्रामा तरल पेय नपिउनाले** : विशेष गरी गर्मीका मौसममा हिंड्दा वा काम गर्दा पसिना बढी आउँछ भने संक्रमण हुनसक्छ । मूत्रथैली खाली भएको अवस्थामा किटाणुहरू छिटो-छिटो बढन सक्छन् । त्यसैले हरेक दिन कम्तीमा ८ गिलास तरल पदार्थ पिउनुपर्छ । जस्तै- पानी, दूध, मोही, आदि । चर्को घाम वा तातो कोठामा काम गरेका बखत अझ धेरै पिउनु पर्छ ।
- **लामो समयसम्म पिसाब नफेर्नाले** : यात्रा गरिरहँदा (विशेष गरी बसमा) महिलाहरू पिसाब च्यापेर बस्छन् । यस्तो बेलामा मूत्रप्रणालीमा भएका किटाणुहरूले संक्रमण गर्छन् । यात्रा नगरेको बेलामा पनि महिलाहरू चर्पी नदेखेर वा सोध्न लाज लागेर पिसाब च्यापेर बस्छन् । यस्तो गर्नु ठीक हुँदैन । हरेक ३-४ घन्टामा पिसाब फेरिहाल्नु पर्छ ।



- **जननेन्द्रियहरू फोहोर भएमा** : जननेन्द्रिय बाहिरी भाग फोहर भयो भने विशेष गरी गुदद्वारबाट वा मूत्रद्वारमा किटाणुहरूले (पसेर) संक्रमण फैलाउन सक्छन् । जननेन्द्रियलाई जहिले पनि सफा राख्नुपर्छ र दिसा गरेपछि पानीले पखाल्नु पर्छ । फोहोर पातपतिंगरले वा फोहोर कागजले दिसा पुछ्ने गर्नु हुँदैन यसो गर्दा संक्रमण फैलिन्छ । महिनावारीको बेलामा प्रयोग गर्ने कपडाहरू फोहोर भए भने त्यसबाट पनि संक्रमण फैलिन्छ । त्यसैले महिनावारीको बेलामा सफा कपडा मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।
- **अपांगता भएका महिलालाई** : संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ । यदि कमरभन्दा तल चोट पटक छ भने वा तलपट्टि प्यारालाइसिस (नचल्ने) भएको छ भने पनि यस्तो संक्रमण बढी हुन सक्छ । थप जानकारीका लागि **डाक्टर नभएमा** र **अपांगता भएका महिलाका लागि हातेपुस्तक** हेर्नुहोस् ।



- **एचआइभी भएकालाई** : यसो भएमा अन्य संक्रमणका विरुद्ध लड्न धेरै कठिन हुनसक्छ ।

➤ *साना नानीलाई दिसा गरेपछि गुदद्वार सफासँग धुन सिकाउनु पर्छ ।*

चिह्न र उपचार

मूत्राशयको संक्रमणका लक्षणहरू

- क्षण-क्षणमा पिसाब लागेको जस्तो हुन्छ तर पिसाब गर्दा थोपा-थोपा चुहिने र फेरि फेर्न मन लागेजस्तो हुन्छ ।
- पिसाब फेर्दा पोल्ने, दुख्ने गर्छ ।
- पिसाब फेरेपछि तल्लो पेट दुख्छ ।
- पिसाबको रंग धमिलो हुने, गन्हाउने, रगत वा पिप आउने तर पिसाब धेरै पहेंलो रंगको छ भने कमलपित्त पनि भएको हुनसक्छ । (कमलपित्तका लागि पृष्ठ २७१ हेर्नुहोस्)



मृगौलाको संक्रमण हुँदाका चिह्नहरू

- मूत्राशयको संक्रमणमा देखिने कुनै पनि चिह्नहरू
- ज्वरो आउने, किजबाट कम्प छुट्ने ।
- तल्लो ढाड दुख्ने, धेरैजसो ढाड बेसरी दुखेर अगाडि पछाडि दुःखाइ सर्ने
- वाकवाकी हुने वा वान्ता हुने ।
- एकदम कमजोर र थकित जस्तो हुने ।



मृगौलाको संक्रमण भएको बेला रोगीलाई खप्न नसकिने पीडा र बिसंचो, हुन्छ, यसले गर्दा रोगी डराउँछन् । यस्तो बेलामा परिवारको कुनै सदस्य वा छिमेकीको मद्दतले स्वास्थ्य चौकीमा लग्नुपर्छ ।

यदि मूत्राशय र मृगौलाको संक्रमण दुवैमा देखिने चिह्नहरू महसुस भएमा त्यो मृगौलाको संक्रमण हुनसक्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा **यदि माथि भनिएका जस्ता चिह्नहरू देखिएमा औषधी तुरुन्त सुरु गरिहाल्नु पर्छ ।**

मूत्राशयको संक्रमण हुँदाको उपचार

मूत्राशयको संक्रमण हुँदा केही घरेलु उपचारहरूले पनि ठीक हुन्छ । माथिका **लक्षण देखिने बित्तिकै उपचार सुरु गरिहाल्नु पर्छ** वा मूत्राशय संक्रमण हुँदा मूत्रनलीबाट मृगौलासम्म संक्रमण भएको हुनसक्छ ।



- **प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने** : प्रत्येक आधा घन्टामा एक गिलास पानी पिउनु पर्छ । यसले गर्दा पिसाब धेरै लाग्छ । यसो गर्नाले कतिपय अवस्थामा पिसाबसँगै किटाणुहरू पनि बाहिर निस्कन्छन् र संक्रमणलाई बढ्न रोक्छन् ।
- **यौनक्रिया नगर्ने** : केही दिनसम्मका लागि वा लक्षणहरू पूर्ण रूपमा नहराउन्जेलसम्म यौन सम्पर्क नगर्ने ।
- **काँढा पानी पिउने** : विभिन्न ठाउँमा मिश्रीको काँढा, जिरा वा मेथीकै चिया बनाएर पिउने चलन छ । त्यस्तै गरी पानीमा तुलसीको पत्ता उमालेर पनि पिइन्छ ।

➤ *यौन संक्रमण विशेष गरी क्लाइमेडियाको संक्रमण हुँदा पनि पिसाब फेर्दा पोल्छ ।*

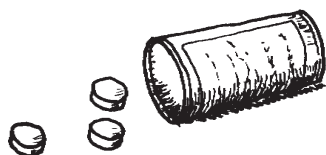
माथिका उपायद्वारा १-२ दिनमा पिसाब पोल्न ठीक भएन भने घरेलु उपचार बन्द गरेर तल भनिएका औषधीहरू लिनुपर्छ । ती औषधी खाँदा पनि २ दिनमा ठीक भएन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग भेटेर जँचाउनुहोस् । कहिलेकहीँ यौन संक्रमण भएका बेलामा पनि यस्ता संक्रमण हुन सक्छन् ।
(पृष्ठ २६३ हेर्नुहोस्)

महत्त्वपूर्ण : गर्भवती महिला वा बच्चालाई दूध ख्वाउँदै गरेकी महिलाले भने यी औषधीहरू प्रयोग गर्नुअघि स्वास्थ्यकार्यकर्ताको सल्लाह लिनुपर्छ ।

मूत्राशय संक्रमणको उपचार

औषधी	मात्रा	कहिलेसम्म लिने
कोट्रिमोक्साजोल ४८० ग्राम	४८० ग्रामको २ चक्कीका दरले	दिनको दुई पटक तीन दिन खाने ।
वा		
नाइट्रोफ्युरान्सन	१०० ग्रामको १ चक्कीका दरले	दिनको चार पटक पाँच दिन खाने ।

औषधि खाएको दुईदिनमा अलिकति पनि सुधार भएन भने औषधिहरु तपाईंको गाँउठाउँमा प्रतिरोध भएको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोधी सेफिक्सिम वा सेफालेक्सिन खानुपर्ने हुन्छ ।



मृगौला संक्रमणको उपचार

मृगौला संक्रमणका चिह्नहरू देखिएमा घरेलु उपायहरूले मात्र ठीक पार्दैनन् । तल भनिएका औषधीहरूको प्रयोग तुरुन्त गरिहाल्नु पर्छ तर यी औषधी लिंदा २ दिनपछि पनि ठीक भएन भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने हुन्छ ।

मृगौला संक्रमणको उपचार

औषधी	मात्रा	कहिलेसम्म लिने
सिप्रोफ्लक्सासिन ५०० मि.ग्रा.	एक गोलीका दरले	दिनको २ पटक खाने, १० दिनसम्म
वा		
सेफिक्सिम ४०० मि.ग्रा. (यो औषधि गर्भवतिले खानु हुँदैन)	एक गोलीका दरले	दिनको २ पटक खाने, १० दिनसम्म
वा		
कोट्रिमोक्साजोल ४८० ग्राम	४८० ग्रामको २ चक्कीका दरले	दिनको दुई पटक दश दिन खाने ।

यदि वान्ता आइरहेको छ र औषधी खान सकिएन भने सुईको प्रयोग गर्नु जरुरी हुन्छ ।

सेफ्ट्राक्सोन	१ ग्राम	दिनमा १ पटक मांशपेशी वा नशामा सुई लगाउने
वा		
जेन्टामाइसिन	पहिलो पल्ट ८० मि.ग्रा. र त्यसपछि ६० मि.ग्रा.दिनमा ३ पटक मांशपेशी वा नशामा सुई लगाउने	

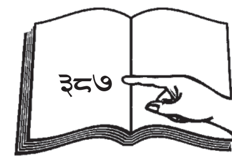
तर वान्ता रोकिने वित्तिकै मुखले औषधी खान सुरु गर्नोस् । यी औषधीहरू कम्तीमा १० दिन वा सोभन्दा बढी दिनसम्म लिनुपर्ने हुन्छ ।

मूत्रप्रणालीका अन्य समस्याहरू

पिसाबमा रगत देखापर्नु

यदि मृगौला र मूत्राशय संक्रमणका चिह्नहरू नदेखिइ तर पिसाबमा रगत देखापऱ्यो भने मूत्रथैलीमा वा मृगौलामा ढुंगा रहेको हुन सक्छ वा अर्को कुनै समस्या क्षयरोग आदि हुन सक्छ ।

- **मृगौलाको क्षयरोगमा** मूत्राशय र मृगौलामा नराम्रो असर पार्छ । यसका बारेमा बढी थाहा पाउन पेज ३८७ मा हेर्नुहोस् ।



क्षय रोग

मृगौला वा मूत्राशयमा पत्थरी

कहिलेकहीँ मृगौलामा सानो कडा खालको ढुंगो भेटिन्छ र पछि मूत्रप्रणालीका अन्य अंगमा पनि जान्छ ।

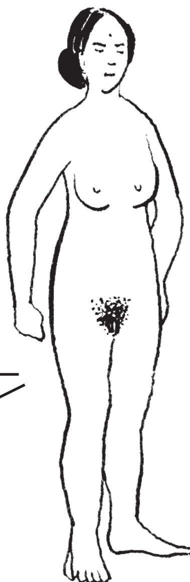
चिह्न

- एक्कासि असाध्यै दुख्नु :

मृगौला रहेको ठाउँको पछाडि ढाड दुख्नु

वा मृगौलासँगै रहेको छेउमा दुख्नु

वा मूत्रनली वा मूत्राशयमा दुख्नु ।



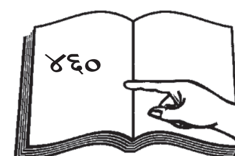
अन्य चिह्नहरू :

• पिसाबमा रगत देखापर्नु । ढुंगाले मूत्रप्रणालीका अंगहरूलाई घाउ बनायो भने रगत देखापर्न सक्छ ।

• पिसाब फेर्न गाह्रो हुने । ढुंगाले मूत्रनलीलाई छेक्यो भने पिसाब फेर्न गाह्रो हुन्छ ।

उपचार :

- प्रशस्त मात्रामा झोल पदार्थ पिउनुपर्छ र हरेक आधा घण्टामा कम्तीमा पनि एक गिलास झोल पिउनु पर्छ । यसले ढुंगालाई मृगौलाबाट फ्याल्नमा मद्दत गर्छ ।
- दुखाइ कम हुने कुनै पीडानाशक औषधी खानुपर्छ तर दुखाइ एकदम बढी छ भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।



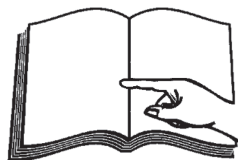
पीडानाशक औषधी

कतिपय अवस्थामा पत्थरीको कारणले छेकिएको मूत्रनलीमा संक्रमण हुन सक्छ । यस्तो बेलामा मृगौलाको संक्रमणको उपचार गरेझैँ उपचार गर्नुपर्छ ।

क्षण-क्षणमा पिसाब लाग्नु

तल लेखिएका अवस्थामा यो हुन सक्छ।

- मूत्राशय र पाठेघरवरिपरिका मांशपेसीहरू कमजोर भएमा। यस बेलामा विशेष किसिमको व्यायामले मांसपेशी बलियो पार्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ। (व्यायाम गर्ने तरिकाबारे ३७१ मा हेर्नुहोस्)।
- पेटभित्र मासुको डल्लो (जस्तो पाठेघरमा फाइवराइड) बढेमा यसले लगातार मूत्राशयलाई असर गर्छ र मूत्राशयमा पिसाब अडिन सक्दैन।
- मूत्राशयमा संक्रमण भएमा।
- चिनीको रोग लागेको व्यक्तिलाई घरीघरी पिसाब हुन्छ।



क्यान्सर ३८०

मधुमेह १७४

पिसाब चुहिरहनु

पिसाब रोक्न नसक्नु

यो पाठेघर वा मूत्राशयका वरिपरिको मांसपेशी कमजोर भएर हुन्छ। विशेष गरी बृद्ध महिलाहरूमा वा धेरै बच्चा पाइसकेपछिका महिलाहरूमा हुन्छ। बृद्ध महिलाले खोक्दा केही गह्रौं भारी उठाउँदा वा यौनक्रिया गर्दा जब तल्लो पेटका कमजोर मांसपेशीमा बल पर्न जान्छ तब अलि-अलि पिसाब चुहिन्छ। यस्तो बेलामा मांसपेशी खुम्च्याउने व्यायामले केही फाइदा गर्न सक्छ।

योनीबाट पिसाब चुहिनु (फिस्टुला)

➤ *शरीरबाट लगातार पिसाबको गन्ध आउने हुनाले उनीहरूको दाम्पत्य जीवन पनि बिग्रन सक्छ।*



महिलाको लगातार पिसाब चुहिरहन्छ भने त्यो अवस्था योनी र मूत्राशयका बीचमा प्वाल परेको छ। कुनै-कुनै बेला गुद्द्वार र योनीका बीचमा प्वाल हुन्छ र दिसा पनि निस्किन्छ।

सुत्केरी समयमा लामो समयसम्म बच्चा पाउन नसकेर बच्चाको टाउको अडकेमा यस्तो हुन सक्छ। यस्तो सबै उमेरका आमाहरुलाई हुनसक्छ। बच्चाको टाउकाले मूत्राशय र योनीका बीचको छालामा दवाव परेपछि (योनी र मूत्राशयका बीचमा) प्वाल वा फिस्टुला बन्छ। यस्तो अवस्थामा बच्चा प्रायः मृत नै जन्मन्छ।

बच्चाको जन्मपछि पनि यो प्वाल वा फिस्टुला आफै निको हुँदैन र त्यस्तो प्वालबाट दिशा वा पिसाब लगातार योनीतिर बगिरहन्छ। यी वस्तुहरुबाट सुक्खा रहन महिलाले दिनरात सुख्खा कपडा लगाइरहनु पर्छ।

यदि यस्तो बेलामा फिस्टुलाको उपचार भएन भने महिलाको दैनिक जीवनमा नै नराम्रो असर पर्न जान्छ। उनको शरीरबाट आउने पिसाबमा गन्ध हुने कारणले उनको परिवार, श्रीमान् र समाजका अन्य व्यक्ति उनका नजिक पनि पर्दैनन् र उनी समाजमा अपहेलित हुन्छिन्।

कुनै कुनै महिला वा केटीमा बलात्कार वा अन्य प्रकारका यौनजन्य हिंसाबाट चोटपटकजन्य फिस्टुला भएको हुनसक्छ। यस्तो अवस्थामा पनि पिसाव वा दिशा चुहिने समस्या हुन्छ। यस्ता समस्यामा परेका महिलालाई यौन हिंसासम्बन्धी परामर्शका साथै फिस्टुला र जननेन्द्रीयका अन्य भागहरु सिउने तथा उपचार गर्नुपर्छ।

उपचार

सुत्केरी अवस्थापछि यदि दिसा वा पिसाब चुहिरहन्छ भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिएर यस्तो समस्याको शल्यक्रिया कहाँ हुन्छ भनेर बुझ्नुपर्छ । यसको उपचार हुने **अस्पतालमा गएर उपचार गराइहाल्नु वेस हुन्छ ।** जिल्ला अस्पतालका कुनै कुनै डाक्टरहरूले सामान्य उपचार गर्न सक्छन् तर साधारण उपचारले ठीक नभएमा प्वाल टाल्नलाई शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने हुन्छ । नेपालमा यस्तो उपचार सेवा विभिन्न मेडिकल कलेजका अस्पतालका साथै क्षेत्रीय तथा केन्द्रीय अस्पतालहरुमा उपलव्ध हुनसक्छन् ।

यस्तो अवस्थामा संक्रमण रोक्न आफैले केही गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : संक्रमण रोक्न प्रशस्त मात्रामा झोल पदार्थ पिउनुपर्छ । दिनमा कम्तीमा १०-१२ गिलास पिउनुपर्छ । यसले गर्दा घरीघरी पिसाब लाग्छ र किटाणुहरू बाहिर निस्कनमा मद्दत हुन्छ ।

➤ सुत्केरी भएपछि लगातार पिसाब वा दिशा चुहिन थाल्यो भने तुरुन्त चिकित्सकसँग सेवा लिनुपर्छ ।



गर्भावस्था

बच्ने उपाय

- केटीहरूको विवाह सानै उमेरमा गर्नुहुँदैन ।
- सुत्केरी गराउनका लागि सकेसम्म प्रशिक्षित सुडेनी वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायता लिनुपर्छ ।
- छिटो-छिटो बच्चा पाउनु हुँदैन । छिटो-छिटो बच्चा पाउँदा शरीरका मांसपेशीहरू बलियो हुँन पाउदैन ।

पाठेघर वरिपरिका मांसपेशीहरू बलियो पार्ने व्यायाम

यस व्यायामले मांसपेशीहरू बलियो पार्न मद्दत गर्छ । पहिलो व्यायाम पिसाब फेर्नु पर्ने बेलामा गर्नुपर्छ । पिसाब फेर्दा यसलाई रोक्ने कोसिश गर्नुपर्छ । यसो गर्दा योनीवरिपरिका मांसपेशीहरू खुम्चिइन्छन् । यसरी खुम्च्याएर १० गनुन्जेलसम्म केही बेर राख्नुपर्छ । यो एक समयमा ५-१० पटकसम्म र दिनको ४-५ चोटी गर्नु पर्छ । र त्यसपछि पुनः पिसाब फेर्दा दोहोऱ्याउनुपर्छ । कसरी गर्ने भनेर जानेपछि यो व्यायाम जुन बेला पनि गर्नसकिन्छ । यो व्यायाम गर्दा कसैलाई थाहा हुँदैन । दिनमा जतिसक्यो बढी यो व्यायाम गरे हुन्छ । जस्तै दिनमा ४-५ पटक पिसाब फेर्ने गरिन्छ, एक पटक पिसाब फेर्दा योनीलाई ४-५ चोटी खुम्च्याउने गर्नुपर्दछ । तर कतिपय महिलाहरूलाई पिसाब चुहिने समस्या पर्दा यस व्यायामले मद्दत नगर्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन सक्छ । यसका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिएर कहाँ जाने भन्ने कुरा बुझ्नु पर्छ ।

यो माथि भनिएको व्यायाम जुन महिलाले गरेपनि हुन्छ । यस व्यायामले गर्दा बृद्ध वा वयस्कमा हुने पिसाब चुहिने समस्या रोक्न केही मद्दत गर्छ ।



दिसा–पिसाब गर्दा गाह्रो भएमा के गर्ने ?

केही व्यक्तिहरूलाई विशेष गरी दिसा-पिसाब दुवै नहुने वा पिसाब चुहिरहने समस्या हुन सक्छ । कतिजनालाई केही शारीरिक समस्या परेर पिसाब नहुने पनि हुनसक्छ । पिसाब चुहिरहनु र पिसाब हुँदै नहुने दुवै अवस्थामा दुःख हुन्छ । पिसाब चुहिरहँदा जिउ गन्हाउने हुन्छ, छालामा संक्रमण हुने हुन्छ भने पिसाब नभएमा पनि धेरै समस्या पर्छ ।

कब्जियत

हामीले खाएका खानेकुराहरूबाट हामीलाई चाहिने पौष्टिक पदार्थहरू शरीरले लिन्छ । शरीरलाई नचाहिने र शरीरबाट विभिन्न क्रिया भएर निस्केका पदार्थहरूबाट दिसा बन्छ र बाहिर निस्कन्छ तर आजकल कतिपय व्यक्तिहरूको भोजनमा रेसादार पदार्थको कमीका कारणले गर्दा कब्जियत हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । यस बाहेक महिलालाई गर्भावस्थामा पनि कब्जियत हुनसक्छ । यस बेलामा शरीरभित्रका विभिन्न हर्मोनहरूको परिवर्तनको प्रक्रिया हुने हुनाले पनि कब्जियत भएको हो । यस बाहेक शारीरिक रूपमा धेरै काम नगर्ने, एउटै ठाउँमा बसिरहने बढी चिल्लो पदार्थ भएको खाना खाने, समयमा दिसा नगरी दिसा च्यापेर बस्ने व्यक्तिलाई पनि कब्जियत हुन्छ । यसकारण यस्ताबेला साग र खस्रा र रेसादार पदार्थ बढी भएको खाना खानुपर्छ ।



सम्भव भए, देब्रेतिर कोल्टो पर्नुहोस्



औंला धुनुहोस् र पातलो रबरको पन्जा वा सफा प्लास्टिक बेरेर कोट्याउनुहोस् ।

दिसा नभए के गर्ने ?

१. हात सफा गर्ने,
२. खोल निकाली ग्लिसरिन वा बिसाकोडिल सपोजिटोरीलाई गुदद्वार भित्र जतिसक्दो भित्र राख्ने,
३. यसो गरेपछि १५-२० मिनेटभित्र दिसा आउनसक्छ ।

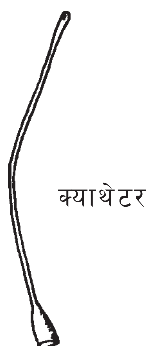
कब्जियतबाट बच्ने उपाय

- हरेक दिन ८-१० गिलास पानी पिउनुपर्छ ।
- हरेक दिन एकै समयमा दिसा जाने बानी बसाल्नु पर्छ ।
- रेसादार पदार्थ बढी भएको खाना खानुपर्छ ।
- शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुपर्छ, हिड्ने गर्नुपर्छ ।

मूत्राशयबाट पिसाब निकाल्ने तरिका

कुनै-कुनै अवस्थामा मूत्राशयबाट आफै पिसाब निस्कदैन । त्यस्तो बेलामा पिसाब निकाल्ने क्याथेटर नलीले पनि पिसाब निकाल्नु पर्छ तर यो एकदमै आवश्यक परेको बेलामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ किनभने एकदमै होसियारपूर्वक प्रयोग गर्दा पनि मूत्राशय र मृगौलामा संक्रमण हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ । त्यसैले निम्न लिखित अवस्थामा मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

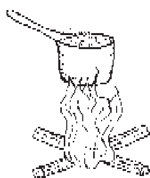
- जब मूत्राशयमा पिसाब भरिएर पनि पिसाब गर्न सकिदैन ।
- लगातार पिसाब चुहिरहने वा फिस्टुला भएको अवस्थामा (पेज ३७० पनि हेर्नुहोस्) ।
- कुनै चोटपटक लागेपछि सल्यक्रिया गरेको बेलामा पक्षघात भएको बेलामा ।



क्याथेटर

क्याथेटर कसरी राख्ने ?

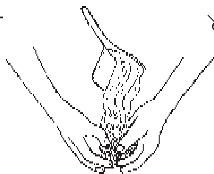
१. क्याथेटरलाई सफा, मनतातो पानीले साबुन लगाएर सफा गर्नुहोस् । र सावुन राम्ररी पखाल्नुहोस् ।



२. बिरामीको जननेन्द्रिय वा योनीको वरिपरिको भागमा सफा पानी र साबुनले धुनुहोस् ।



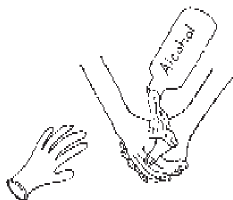
३. आफ्नो हात सफा पानी र साबुनले धुनुपर्छ । त्यसपछि किटाणुरहित नपारिएका कुनै पनि बस्तु नछुनुहोस् ।



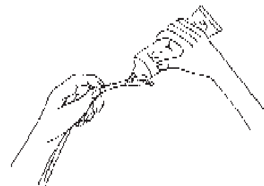
४. जननेन्द्रियको मुन्तिर सफा कपडा राख्नुहोस् ।



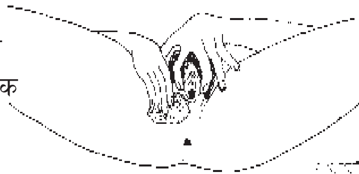
५. हातमा किटाणु रहित पन्जा लगाएर स्प्रिटले पन्जा पुछ्नुहोस् ।

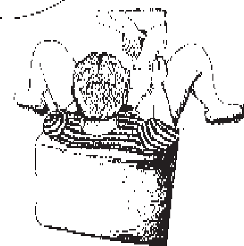


६. क्याथेटरमा किटाणुरहित चिल्लो पदार्थ वा क्रिम लगाउनु होस् पानीमा घुलनशील हुने तेल वा भ्याक्सिन होइन ।



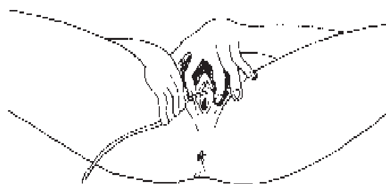
७. योनीको औजारलाई हटाएर पिसाबद्वारलाई किटाणुरहित पारिएको सफा सुती कपडाले पुछ्नुहोस् । सुती कपडा सफा पानीले वा एक कप पानीमा एक चम्चा आयोडिन हालेको घोलले भिजाएको हुनुपर्छ ।





८. यदि तपाईले आफै क्याथेटर राख्दै हुनुहुन्छ भने ऐनामा हेरेर पिसाबद्वार खोल्नुहोस् । पिसाबद्वार भंगाङ्कुर भन्दा केही तल रहेको हुन्छ ।

९. त्यसपछि अर्को औंलाले भगाङ्कुर भन्दा केही तल छोयो भने सानो खाल्टो जस्तो हुन्छ । ठ्याक्क त्यसैको मुन्तिर नै औंलाले क्याथेटर वा टुप्पा छोएर बिस्तारै पिसाबद्वारभित्र घुमाउनुपर्छ र पिसाब बाहिर आउन थालेपछि क्याथेटर घुमाउन रोक्नु पर्छ ।



क्याथेटर पिसाबद्वारमा नगएर यानीद्वारमा गयो कि भनेर थाहा पाउने उपाय छ । क्याथेटर सजिलैसँग पस्छ तर पिसाब चाहिँ आउँदैन । क्याथेटर बाहिर निकालेपछि योनीमा हुने सेतो पदार्थ निस्कन्छ । यसो भएमा पुनः कोसिस गर्नुपर्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : क्याथेटरबाट संक्रमण नहोस् भन्नका लागि प्रयोग गर्दा क्याथेटर किटाणुरहित सफा वा उमालिएको हुनुपर्छ । क्याथेटर जहिलेपनि अति सफामात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि पिसाव थैली तथा मृगौलोको संक्रमण भएको छ भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु आवश्यक छ किनकि यस्तो अवस्थामा योनीमा पनि संक्रमण भएको हुनसक्छ ।

भाग– २४

यस भागमा

क्यान्सर



क्यान्सर एउटा गम्भीर रोग हो। यो शरीरका विभिन्न भागहरूमा हुन सक्छ। यस रोगको सुरुवात हुँदैमा उपचार गर्न सके निको हुनसक्छ। जति पछि भयो उति उपचार गर्न गाह्रो हुन्छ र यसले मृत्यु गराउन सक्छ। हाम्रो देशमा कैंयन ठाउँहरूमा प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाहरू पनि पुगेका छैनन्। क्यान्सर रोगको निदान र उपचार गर्न मात्र होइन, साधारण रोगको उपचार सेवा लिन समेत जनताहरूका लागि अत्यन्तै कठिन छ।

कुनै पनि महिलाहरू रोगले ग्रस्त नभएसम्म स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ जँचाउन जादैनन्। त्यस्तै क्यान्सर रोग लागेका बेला पनि त्यसै गर्छन्– त्यस बेलासम्म रोगका लक्षणहरू बढेर जचाउन जाउन्जेल उनीहरूका शरीरमा क्यान्सर धेरै फैलिसकेको हुन्छ। हामी मध्ये धेरै जसो क्यान्सर रोगबारे अनभिज्ञ नै छौं। यसका लक्षणहरू, उपचार तथा रोकथामबारे धेरै ज्ञान छैन। यसकारण महिला मात्र होइन, समुदायका अरू व्यक्तिहरू पनि क्यान्सरको पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने प्रयत्न गर्दैनन् र मृत्युको मुखमा पुग्छन्।

क्यान्सर के हो

मानव शरीर अत्यन्त साना-साना कोषहरू मिलेर बनेको हुन्छ। यी कोषहरू **सूक्ष्मदर्शक** यन्त्रले मात्र देख्न सकिने हुन्छन्। कहिले-कहिले यी कोषहरू असाधारण तरिकाले बढ्छन् र गिर्खा (Tumors) का रूपमा विकास हुन्छन्। कलिहेकहीँ यी टयूमरहरू उपचार नगरीकनै हराउँछन् तर कहिले-कहिले टयूमर बढ्दै जान्छन् अनि विभिन्न भागमा फैलिन्छन् र समस्या गराउँछन्। **सबै ट्यूमरहरूको क्यान्सरमा विकास हुँदैन।** कुनै-कुनै मात्र गिर्खाहरू क्यान्सरमा परिणत हुन्छन्।

क्यान्सर हुँदा कोषहरू अनियमित तरिकाले बढ्छन् र शरीरका विभिन्न भागमा फैलिन्छन्। यदि यस रोगलाई सुरुमै निदान गरियो भने शल्यक्रियाद्वारा निकाल्न सकिन्छ वा औषधी गरेर (केमोथेरापी) या विकिरण (रेडियोथेरापी)द्वारा ठीक पार्न सकिन्छ तर क्यान्सर शरीरका अरू भागमा फैलिएपछि निको पार्न निकै गाह्रो हुन्छ।



सूक्ष्मदर्शक यन्त्र

➤ *'ट्यूमर' भनेको अर्को शब्दमा गिर्खा वा सुन्निनु हो। कुनै-कुनै ट्यूमरहरू क्यान्सरमा विकसित हुन्छन्।*

क्यान्सर

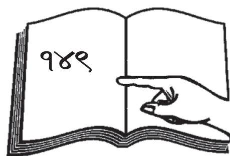
महिलालाई हुने क्यान्सरमध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर र पाठेघर क्यान्सर मुख्य छन् । महिला र पुरुष दुवैलाई हुने क्यान्सर रोगमध्ये फोक्सो, आन्द्रा, कलेजो, मुख, पेट र छालाका क्यान्सर हुन् ।

➤ *क्यान्सर सरुवा रोग होइन । यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने र फैलने गर्दैन ।*

क्यान्सर हुने कारणहरू

क्यान्सर हुने प्रत्यक्ष कारणहरूबारे पत्ता पाइएको छैन तर तल लेखिएका केही कारणहरूले क्यान्सर रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

- फोक्सोको क्यान्सर लाग्ने कारण मध्ये एक धुम्रपान हो । यसको सेवनले अरूखाले क्यान्सरहरू पनि लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।
- कुनै-कुनै भाइरस संक्रमणहरू जस्तै एचआइभी, हेपाटाइटिस 'बी' वा कुनै-कुनै प्रकारका एचपिभी (ह्युमन पापिलोमा भाइरस) का संक्रमणहरू ।
- बढी चिल्लो पदार्थयुक्त र हानिकारक रासायनिक पदार्थहरूयुक्त खाना ।
- रजोनिवृत्तिपछि आफैखुसी लामो अवधिसम्म इस्ट्रोजिन नामक हर्मोन सेवन गरेमा ।
- विभिन्न किसिमका रासायनिक पदार्थको भण्डारमा र कार्यस्थलमा बस्दा, जस्तै किटनाशक रंग, पालिस र रसायन जस्तो रासायनिक मल, गन्हाउने वस्तु आदि । यदि महिलाको रगतको नाता भएकालाई छ भने क्यान्सर उब्जन सक्छ। यो वंशानुगत जोखिम हो ।



स्वस्थ जीवन

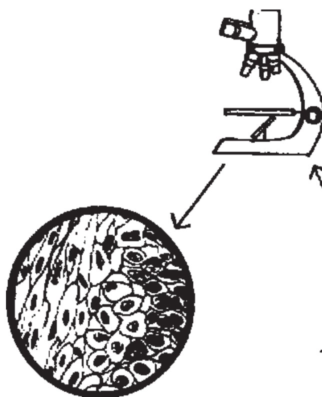
स्वस्थ जीवन बिताउनाले पनि धेरैखाले क्यान्सरहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छ । यसको अर्थ पोषणयुक्त खाना खानु हो र क्यान्सर हुनसक्ने क्रियाहरू नगर्नु हो ।जस्तो:

- चुरोट र सुर्तीको सेवन नगर्ने ।
- घर र कार्यस्थलमा हानिकारक रासायनिक पदार्थहरू सञ्चय नगर्ने र यिनलाई खाद्यपदार्थ बढी उत्पादन गर्न र सुरक्षितसँग भण्डार गर्न प्रयोग नगर्ने । हानिकारक रासायनिक पदार्थहरू भएको खानेकुरा नखाने ।
- यौनरोगबाट सुरक्षित रहने ।

नेपालमा क्यान्सरको उपचार गर्ने अस्पतालहरु धेरै छैनन् । यसको लागि काठमाडौंमा र चितवनमा नै आउनुपर्छ ।

क्यान्सर सुरुमैं पत्ता लगाउन सके र उपचार गरेमा निको पार्न सकिन्छ

क्यान्सर रोगको निदान सुरुमा नै हुनसक्यो भने महिला बाच्न सक्छिन् किनकि यसो गर्दा उपचार सुरु भइहाल्छ, रोग फैलिन पाउदैन । कुनै-कुनै क्यान्सरमा संकेत गर्ने केही चिह्नहरू देखिन्छन् र शरीरमा केही खरावी छ भन्ने थाहा पाइन्छ ।



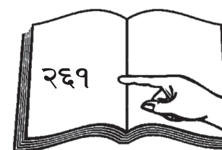
क्यान्सरका कोषहरू धेरै साना हुन्छन् र यिनीहरूलाई सूक्ष्मदर्शक यन्त्रमा राखेरमात्र देख्न सकिन्छ ।



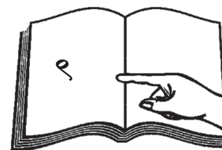
सुरुमा कुनै पनि चिह्नहरू नदेखिने खालका क्यान्सर पनि हुन्छन् । यसकारण शरीरमा कुनै समस्या नपरे पनि स्वास्थ्य जाँच गर्दा क्यान्सरको पनि जाँच गराउनु राम्रो हुन्छ । क्यान्सर जाच्ने विभिन्न उपायहरू छन् । शुरुका चिह्नहरु देखा नपरीकन पनि प्याप टेष्ट र हेरेर गरिने जाँच यी दुवैले पाठेघरको मुखको क्यान्सर पत्ता लाउन सकिन्छ (पृष्ठ ३७८ हेर्नुहोस्)। यसैगरी म्यामोग्राम (एक प्रकारको एक्स्रे गर्ने तरिका) ले स्तन क्यान्सरका शुरुका चिह्नहरु देखाउन सक्छ ।

यदि तपाईंलाई आफूलाई क्यान्सर भएको छ कि भन्ने शंका लाग्छ भने पर्खेर बसिरहनुभन्दा छिटो जाँच गराउनु बेस हुन्छ ।

पाठेघरका मुखका समस्याहरू



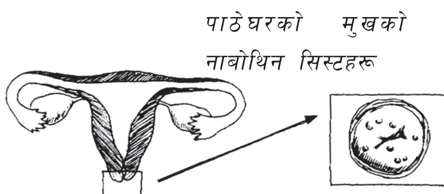
यौन प्रसारित संक्रमणहरू



मिराको कथा

पाठेघरका मुखका समस्याहरू : जुन क्यान्सर होइनन्

न्याबोथिन सिस्ट : यी सिस्टहरू पाठेघरको मुखमा तरल पदार्थले भरिएका पाप्रा र फोकाहरू हुन् । यस्तो हुँदा कुनै पनि लक्षणहरू देखिदैनन् तर स्पेकुलम लगाएर पाठेघरको जाँच गर्दा यो देख्न सकिन्छ । यी सिस्टहरू हानिकारक हुँदैनन् र उपचार गर्नु जरुरत पर्दैन ।


पाठेघरको मुखको नाबोथिन सिस्टहरू

पोलिप : पाठेघरको मुखमा गाढा राता रंगको मासु बढेको अवस्थालाई पोलिप भनिन्छ । यसको उपचार नगरेपनि हुन्छ । पोलिप पाठेघरभित्र पनि बढ्न सक्छ ।

पाठेघरको मुखमा भएको संक्रमण/सुजन– योनीमा हुने ट्राइकोमोनस जस्ता संक्रमण वा यौन प्रसारित संक्रमणहरुले पाठेघरको मुखमा पनि असर गर्न सक्दछ । यस्तो स्थितिमा मासु बढ्ने, घाउ हुने वा चरचराउने, यौन सहबासपछि रक्तस्राव हुने गर्दछ । यस्ता समस्याहरू र उपचारबारे बढी जानकारीका लागि "यौन प्रसारित संक्रमणहरू तथा अरू जननेन्द्रिय संक्रमणहरू" भन्ने अध्याय हेर्नुहोस् ।

पाठेघरका मुखको क्यान्सर

संसारका धेरै ठाउँहरुमा क्यान्सरबाट मृत्यु हुने मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट मर्नेहरुको संख्या सबै भन्दा बढी छ । यो हुमन पापिलोमा भाइरस (एचपिभी) को संक्रमणका कारणबाट हुन्छ । एचपिभी पनि धेरै प्रकारका हुन्छन् र र ती मध्ये केहीले मात्र क्यान्सर गराउन सक्छन् । एचपिभीका कारणले जननेन्द्रियका मुसाहरू पलाउँछन् ।

एचपिभी संक्रमण आम संक्रमण हो, जुन धेरै व्यक्तिलाई हुने गर्दछ । कैयन पटक यसको संक्रमण उचार नगरीकन नै आफै हराउछन् । निको नभएर रहेको संक्रमणको कारणले विस्तारै क्यान्सरमा विकास हुन्छ । यो विस्तारै विकसित हुने हुनाले यसलाई शुरुमै पत्ता लगाउन सकिने र निको पार्न सकिने समय पाइन्छ । दुखको कुरा, कैयन महिलाहरु आफूलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएको पत्तै नपाई मर्ने गरेका छन् ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएनभएको जाँचपड्ताल परीक्षण गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त उमेर भनेको करीव ३० वर्षतिर हो । त्यसपछि यो हरेक ५ वर्षभित्र यस्तो परीक्षण गराउनुपर्छ ।

एचआइभी भएका महिलाहरुलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने बढी सम्भावना हुन्छ, किनभने उनीहरुको रोगप्रतिक्षा प्रणालीले एचपिभीसँग लड्न राम्ररी सक्दैन । त्यस्ता महिलाहरु ३० वर्ष भन्दा कमै उमेरका भएपनि उनीहरुमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर भए वा नभएको जाँचपड्ताल परीक्षण गर्नु पर्दछ । सम्भव भएमा ६ महिना देखि १ वर्षभित्र जचाँउने गर्नुपर्दछ ।

महत्त्वपूर्ण कुराः ***यदि असामान्य स्रावका लागि औषधि उपचार गर्दा ठीक भएन भने पाठेघरको मुखमा क्यान्सर भएको छ कि थाहा पाउन प्याप जाँच गराउनु पर्छ ।***

ध्यान दिनुपर्ने चिह्नहरू :

पाठेघरको मुखको क्यान्सर लाग्न सुरु गर्दा ध्यान दिनुपर्ने खालका कुनै चिह्नहरू देखिदैनन् । चिह्नहरू देखिएपछि त यो शरीरका विभिन्न भागमा फैलिएर उपचार गर्न निकै कठिन र ढिलो भइसकेको हुन्छ । सुरुका केही चिह्नहरू पाठेघरको जाँच परीक्षण गर्दा देखिन सक्छन् । यस कारणले नै गर्दा पाठेघरको नियमित परीक्षण गर्नुपर्छ भनिएको हो ।

अन्य चिह्नहरु भनेका योनीबाट असामान्य रक्तस्राव हुनु, साथै यौन सहवासपछि पनि रक्तस्राव हुनु वा असामान्य स्राव वा सेतो पानी बग्नु वा दुर्गन्ध स्राव आउनु हुन् । यदि यीमध्ये कुनै चिह्नहरू छन् भने पाठेघरको जाँच र शुरुवाती जाँचपड्ताल गराउनु पर्छ ।

➤ *तपाईं स्वास्थ्य कार्यकर्ता हो भने पाठेघरका मुखको क्यान्सर पत्ता लगाउने तालिम लिनुहोस् । समुदायलाई क्यान्सरको जाँच गराउन र सस्तो प्रकारको क्यान्सर उपचार सेवा लिन प्रोत्साहन दिनुहोस् ।*

पाठेघरका मुखको क्यान्सर पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने

यो क्यान्सर सुरु भएको थाहा पाउन कुनै पनि खतराका चिह्नहरू छैनन् । यसकारण सकेसम्म नियमित पाठेघरको जाँच गराउनसके तत्काल रोग पत्ता लाग्छ र उपचार गर्न सकिन्छ । सुरुमा पत्ता लगाइएमा उपचार गर्न सकिने भएकाले सम्भव भएसम्म नियमित परीक्षण गराउनु राम्रो हुन्छ । यसको परीक्षण गर्दा कोषको बनावट जाँच गरिन्छ । यसबाट अलिअलि बढेका असामान्य कोष र क्यान्सर (अन्य अङ्गहरूमा फैलिनुअघिको क्यान्सरका कोषहरू) पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

प्याप जाँच

यसका लागि पाठेघरको जाँच गर्दा पाठेघरको मुखबाट खुर्केर केही कोषहरू लिइन्छन् । यसरी खुर्किदा दुख्दैन । यस्ता कोषहरूको जाँच प्रयोगशालामा लगेर सूक्ष्मदर्शक यन्त्रबाट गरिन्छ । यस्तो जाँच गरेको परिणाम केही हप्तापछि आउँछ ।



नियमित प्याप जाँच गराउनाले चाडै रोग पत्ता लागी धेरै महिलाहरूको जीवन बच्न सक्छ ।

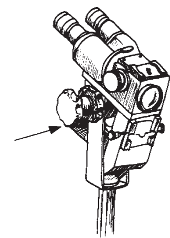
पाठेघरका मुखको स्थिति जाँच्ने जाँच (Visual Inspection)

पाठेघरका मुखको क्यान्सर पत्ता लगाउनका लागि भाइनेगर (एसेटिक एसिड) पनि प्रयोग गरिन्छ । यो पाठेघरको मुखमा दल्दा असामान्य कोषहरू सेतो रंगमा बदलिन्छन् । यो परीक्षणको फाइदा के छ भने जाँच गराउने महिलाले तुरुन्तातुरुन्तै परिणाम थाहा पाउँछन् । र प्रायजसो उपचार पनि त्यसै दिनदेखि शुरु गर्न सकिन्छ ।

एचपिभि टेष्ट (HPV Test)

यो परीक्षण गर्न रुवाको सहयोगले पाठेघरको मुखबाट केही कोषहरु लिइन्छ र त्यसमा क्यान्सर गराउने खालका एचपिभि भए वा नभएको जाँचपड्ताल गरिन्छ । यस परीक्षणले तपाईंमा एचपिभि भए वा नभएको मात्र बताउँछ । यसले असामान्य खालका कोषहरु भए वा नभएको तथा उपचार चाहिने वा नचाहिने यकिन जानकारी दिन सक्दैन । एचपिभि परीक्षण सकारात्मक भएपनि पाप टेष्ट वा पाठेघरको मुखको स्थिति जाँच्ने जाँच पनि गर्नु जरुरी हुन्छ ।

अन्य जाँचहरू



- **बायोप्सी–** पाठेघरको मुखबाट सानो टुक्रा मासु लिइन्छ । प्रयोगशालामा क्यान्सर जाँचका लागि पठाइन्छ ।
- **कोलपोस्कोपी–** यसमा एउटा विशेष प्रकारको उपकरणले पाठेघरका मुखको जाँच गरिन्छ । यस उपकरणले पाठेघरको मुख र सबै कोषहरू ठूला देखिन्छन् । ती ठूला कोषहरुमा क्यान्सर छ वा छैन भनेर जाच्न प्रयोगशालामा पठाइन्छ ।

महिलाले कतिपटक जाँच गराउनु पर्छ

पाठेघरका मुखको क्यान्सरलाई सुरुमा नै पत्ता लगाई सरल र सफल तरिकाले उपचार गर्न सकिन्छ । यसकारण महिलाले आफू ३० वर्ष लागेपछि प्रत्येक ५वर्षमा जाँच गराउनु पर्छ ।

यदि तल लेखिएको परिस्थिति छ भने छिटछिटो जाँच गराउनु पर्छ :

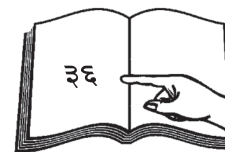
- प्याप जाँच गर्दा असामान्य कोषहरू देखापरेका छन् भने जचाउनु पर्छ । हुनत असामान्य कोषहरू तुरुन्तै क्यान्सरमा नै परिणत हुन्छन् भन्ने छैन तर कहिलेकहीँ यी असामान्य कोषहरू **क्यान्सरमा परिणत हुन पनि सक्छन् ।** त्यसैले क्यान्सरमा परिणत भएकोन भएको निश्चित गर्ने एक-दुई वर्षभित्रमा पुनः प्याप जाँच गराउनु पर्छ ।
- असामान्य कोष र क्यान्सर (अन्य अङ्गहरूमा फैलिनुअघिको क्यान्सरका कोषहरू) को उपचार गरेपछि निको भए वा भएन भनेर उपचार गरेको १ वर्षपछि ।

उपचार

यदि जाँच गर्दा असामान्य कोषहरू देखिए वा त्यसभन्दा बढी क्यान्सर नै भएको छ भने उपचार गर्नु जरुरी हुन्छ । सुरुको अवस्थाको क्यान्सरको उपचार सजिलै हुनसक्छ । यसबेला साधारणतया क्यान्सरका कोषहरूलाई काटेर हटाइन्छ वा विकीरण दिएर नाश गरिन्छ ।

अहिले क्यान्सरका कोषहरू मार्नलाई पाठेघरको मुखलाई बरफ जत्तिकै चिसो पार्ने क्रयायोथेरापी (Cryotherapy) पनि गरिन्छ तर धेरैजसो अवस्थामा पाठेघरको मुख काटेर फ्याल्ने कोन बायोप्सी गर्ने गरिन्छ । सम्भव भएसम्म यो कोन बायोप्सी गर्नु राम्रो हुन्छ किनकि यो विधि गर्दा पाठेघर फ्याल्न पर्दैन र पछि बच्चाबच्ची पनि हुन सक्छन् । तर यस विधिले सुरुको अवस्थामा पत्ता लागेको क्यान्सरमात्र ठीक गर्दछ ।

यदि क्यान्सर पत्ता लगाउन ढिलो भयो भने क्यान्सर पाठेघरको मुखबाट शरीरका अन्य भागमा फैलिएको हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा पाठेघरको मुख मात्र होइन, पूरै पाठेघर काटेर फ्याल्नु पर्ने हुन्छ । यदि पाठेघरको मुखको क्यान्सर अन्य भागहरुमा फैलेको छैन भने बेला विकीरण (Radition Therapy) ज्यादै प्रभावकारी हुन्छ ।

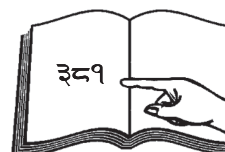


उपचारको निर्णय गर्नेबारे

➤ *क्यान्सरको उपचारका लागि अस्पतालमा लामो समयसम्म बस्नुपर्ने हुन्छ ।*

क्यान्सरबाट हुने मृत्युबाट बच्न सकिन्छ

महिलाहरूले क्यान्सर रोगका खतराहरूबारे नजानेका कारण र सुरुमै यसको उपचार गरे निको हुन्छ भन्ने थाहा नहुँदा नै धेरै महिलाहरू मर्ने गरेका छन् । यस कारण यसबाट हुने मृत्युबाट बचाउन हामीले केही कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :



पाठेघर झिक्ने शल्यक्रिया

- कुन बेलामा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको खतरा बढ्न जान्छ भन्ने कुरा थाहा पाएर त्यो खतरा कम गर्न सकिन्छ । किशोरीहरूले पूर्णरूपमा युवती नहुन्जेलसम्म यौनक्रियामा संलग्न हुनुहुँदैन । साथै महिलाहरूले यौनरोग लाग्नबाट आफूलाई बचाउनु पर्छ र भइहाले पनि तुरुन्त औषधी गर्नुपर्छ ।
- क्यान्सरको शंका लागेमा सुरुमै जाँच गर्न सके अकाल मृत्युबाट बचाउन सकिन्छ । नेपालका केही अस्पतालहरूमा प्याप जाँच गर्ने सुविधा छ । यसो हेर्दा महिलाहरूलाई प्याप जाँच गराउँदा खर्च भए जस्तो लाग्छ तर वास्तवमा क्यान्सरको उपचार गर्नुभन्दा यो बढी सस्तो पर्छ । समय-समयमा महिलाहरूको प्याप जाँच गराउनु पर्छ । यसर्थ समुदायले क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम चलाउनका लागि पहल गर्नुपर्छ । खासगरी समुदायले क्यान्सर जाँच क्याम्प राख्दा निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ ।



- **जाच गर्न बृद्ध महिलाहरूको जाच्ने लक्ष राख्ने ।** हुनत युवतीहरूलाई पनि क्यान्सर हुन सक्छ तर ३५ वर्ष उमेरमाथिका महिलालाई यो रोग हुने बढी सम्भावना हुन सक्छ ।
- **सकेसम्म बढी महिलाहरूको जाच गर्ने ।** थोरै महिलालाई छिटो-छिटो जाँच गराउन सकिदैन भने ५ देखि १० वर्षका अन्तरालमा भएपनि सके जाँच टोली लानु पर्छ । धेरै महिलाहरूलाई जाँच गर्दा बढी महिलाहरूको क्यान्सर पत्ता लाग्छ ।
- **स्थानीय कार्यकर्तालाई तालिम दिने ।** पाठेघरका मुखको स्थिति जाँच्ने जाँच गर्ने तरिका र क्रयायोथेरापी प्रयोग गर्न सक्ने प्याप जाँच कसरी गर्ने बारे तालिम दिनुपर्छ ।
- **एचपिभिको नया खोप दिने ।** पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम गर्नसक्ने खोप अचेल विकसित मुलुकहरुले पत्ता लगाएका छन् । यदि महिलाको यौनजीवन शुरु हुनु अघि यो खोप लगाए

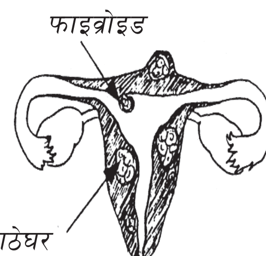
पाठेघरका समस्याहरू

पाठेघरमा प्रायः बढ्ने मांशपिण्डहरू

फाइब्रोइड् ट्युमर (Fibroid Tumors)

यसले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम गर्न सक्छ ।

फाइब्रोइड्हरू कडा रेसाका गिर्खाहरू पाठेघरमा बढ्छन् । यसको कारणले योनीबाट अत्यधिक रक्तस्राव हुने, तल्लो पेट दुख्ने वा बारम्बार गर्भपतन हुने हुन्छ तर यस्ता गिर्खा क्यान्सरमा परिणत हुँदैनन् ।



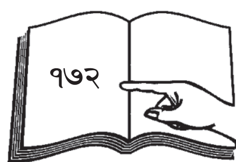
लक्षणहरू

- महिनावारी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव हुने वा महिनावारीका बीचबीचमा रक्तस्राव हुने ।
- तल्लो पेट दुख्ने वा गह्रौं जस्तो हुने,
- सहवास राख्दा असैह्य दुख्ने ।

फाइब्रोइडको निदान र उपचार


अल्ट्रासाउन्डले फाइब्रोइड कति ठूलो छ भन्ने देखाउँछ

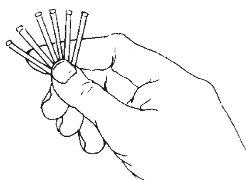
फाइब्रोइड प्रायः पाठेघरको जाँच गर्दा पत्ता लगाइन्छ । यस्तो बेलामा पाठेघर एकदम ठूलो वा बेग्लै आकारको लाग्छ । यस्तो बेलामा अल्ट्रासाउन्ड गरेर (भिडिओ एक्स-रे) पत्ता लगाउन सकिन्छ । या जाँचले गिर्खा कत्ति ठूलो छ भनेर देखाउन सक्छ ।



रक्तअल्पता

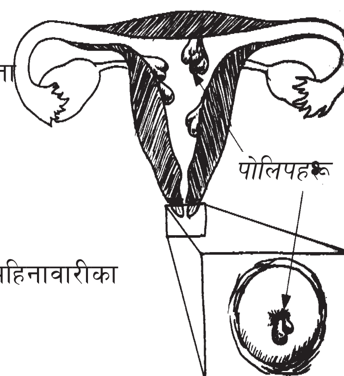
फाइब्रोइडले गर्दा धेरै समस्या भयो भने शल्यचिकित्सा गरेर हटाउन सकिन्छ । यस्तो बेलामा पाठेघर सम्पूर्ण रूपमा हटाउनुपर्ने हुनसक्छ तर प्रायजसो शल्यक्रियाको जरुरत पर्दैन किनभने रजोनिवृत्ति भएपछि फिब्रोइड बिस्तारै सानो हुँदै जान्छ र समस्या पनि बिस्तारै कम हुँदै जान्छ ।

फाइब्रोइड हुँदा बढी रगत जाने भएकाले रक्तअल्पता हुन सक्छ । यसर्थ लौह तत्वयुक्त खानेकुरा बढी खानुपर्छ ।



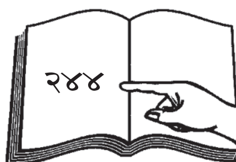
पोलिप

पोलिप गाढा रातो रंगको गिर्खा हो जुन पाठेघरभित्र वा पाठेघरको मुखमा हुन्छ । यस्ता गिर्खाहरू पनि एकदमै कम मात्र क्यान्सरमा परिणत हुन्छन् ।



चिह्नहरू

- यौनक्रियापछि रक्तस्राव ।
- महिनावारी हुँदा बढी रक्तस्राव हुने वा महिनावारीका बीच-बीचमा पनि रक्तस्राव हुने ।



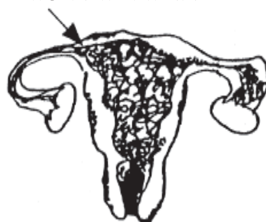
डी एन्ड सी

पोलिपको निदान र उपचार

पाठेघरका मुखमा रहेको पोलिप सजिलैसँग देख्न र नदुखाई हटाउन पनि सकिन्छ । पाठेघरमा रहेका पोलिप भने खुर्केर हटाउनुपर्छ । यसरी खुर्केर हटाउने कामलाई (D and C) भनिन्छ । यसरी खुर्केर फ्यालेको पोलिपको मासुलाई क्यान्सर हो/होइन भन्ने कुरामा निदान गर्न प्रयोगशालामा जाँचका लागि पठाउनु पर्छ । एकचोटी हटाएपछि पोलिपहरू प्राय पुनः फैलिदैनन् ।

पाठेघरको क्यान्सर

पाठेघरमा क्यान्सर प्रायजसो इन्डोमेट्रियम नामक पाठेघरको भित्री पत्रमा लाग्न सुरु हुन्छ। यसको उपचार नभएमा यो पाठेघरको पूरै भागमा र शरीरका अन्य भागहरूमा फैलिन सक्छ। यो रोग यस्ता महिलाहरूमा धेरैजसो हुन्छ :


पाठेघरमा क्यान्सर

- ४० वर्षभन्दा माथिका रजोनिवृत्ति उमेर भएका।
- बढी तौल भएका।
- चिनी (मधुमेह) रोग भएका।
- लामो समयसम्म एष्ट्रोजन नामक हर्मोन (प्रोजेष्टेरोन् नभएका) चक्की खाएका।

चिह्नहरू

- महिनावारी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव हुनु।
- महिनावारी अनियमित हुनु या महिनावारी नहुँदा पनि रक्तस्राव हुनु।
- रजोनिवृत्ति भएकालाई पनि रक्तस्राव हुनु।

महत्त्वपूर्ण कुरा : ***महिनावारी चक्र रोकिएको १ वर्षपछि रक्तस्राव वा दुई चार थोपा रगत जाने गरेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग जाँच गराई क्यान्सर रोग लागेको नलागेकोबारे थाहा पाउनु पर्छ।***

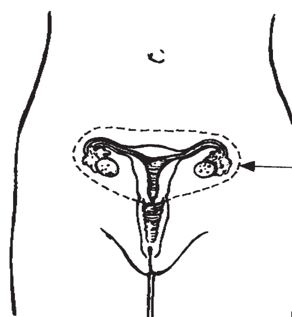
पाठेघर क्यान्सर कसरी पत्ता लगाउने र उपचार गर्ने ?

क्यान्सर भएको छ कि छैन भनेर थाहा पाउन तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाको पाठेघरभित्र खुर्केर सानो टुक्रा मासु निकाल्नु पर्छ र बायोप्सी जाँचका निम्ति प्रयोगशालामा पठाउनु पर्छ। क्यान्सर भेटिएमा सकेसम्म चाँडै शल्यक्रिया गरेर पाठेघर झिक्नु पर्छ।



रजोनिवृत्तिमा प्रयोग गरिने औषधीहरू



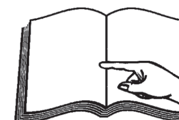


पाठेघर निकाल्ने

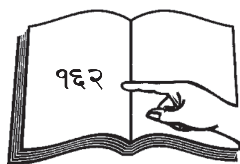
पाठेघर निकाल्ने (Hysterectomy) भनेको शल्यक्रिया गरेर महिलाको पाठेघर काटेर निकाल्नु हो। कहिलेकहीँ पाठेघरसँगै डिम्बाशयहरू र डिम्बवाहिनी नलीहरू पनि हटाइन्छ। यसलाई सम्पूर्ण पाठेघरको निकाल्ने (Total hysterectomy) पनि भनिन्छ। डिम्बाशयले मुटुको रोग लाग्नबाट र हाडहरू कमजोर हुनबाट निकाल्ने सुरक्षित राख्न मद्दत पुऱ्याउने हर्मोनहरू बनाउँछ। यसकारण सम्भव भएसम्म डिम्बाशयहरूलाई त्यहीं छाड्नु राम्रो हुन्छ। यसबारे चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुपर्छ।

सुरुमै पाठेघर क्यान्सर पत्ता लागेमा यो निको पार्न सकिन्छ। पुरानो भएकालाई निको पार्न गाह्रो हुन्छ।

महत्त्वपूर्ण कुरा : ४० वर्ष नाघेकी र असामान्य रक्तस्राव भइरहने कुनै पनि महिलाले स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनु पर्दछ।

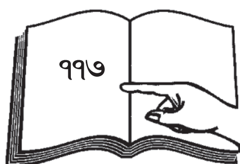

असामान्य रक्तस्राव, ३५९
अत्यधिक रक्तस्राव वा दिन नपुगी महिनावारी हुनु- १२९

स्तनका समस्याहरू

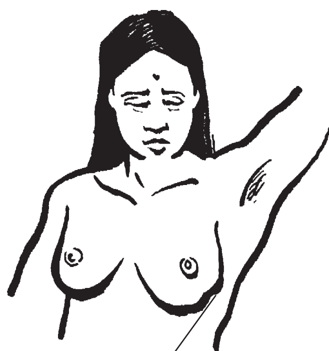


स्तन परीक्षण





स्तन संक्रमण



स्तनको गाँठा

स्तनमा गाँठाहरू



महिलाहरूका स्तनमा गाँठाहरू (Breast lumps) आउनु साधारण कुरा हो। खासगरी नरम र तरल पदार्थले भरिएका सिष्ट (cyst) हरू त आउने, जाने गरिरहन्छन्। यी सिष्टहरू महिनावारी भएका बेला कहिलेकहीँ थिचिंदा घाउ जस्तो लाग्ने वा दुख्ने गर्छन्। ***यी स्तनका गाँठाहरूमध्ये कुनै-कुनै मात्रै क्यान्सर हुन्छन्।*** महिलालाई स्तन क्यान्सर हुने धेरै सम्भावना हुन्छ। यसकारण महिलाले त्यस्ता गाँठाहरू पत्ता लगाउन महिनाको एकपटक आफ्ना स्तनहरू परीक्षण गर्नुपर्छ। (तलका 'ध्यान दिनुपर्ने लक्षणहरू' हेर्नुहोस्)।

स्तनस्राव

बच्चालाई स्तनपान गराउन छाडेको एक वर्षसम्म दुवै स्तनहरूबाट सामान्यतया दूधजस्तो वा सफा तरल पदार्थ निस्कनु साधारण कुरा हो तर कुनै एक मात्र स्तनको मुन्टोबाट खैरो, हरियो वा रगत मिश्रित स्राव निस्कनु क्यान्सरको लक्षण हुनसक्छ। यस्तो भए तपाईंका स्तनहरूको परीक्षण तुरुन्तै स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट जाँच गराइहाल्नोस्।

स्तन संक्रमण



स्तनपान गराइरहेकी महिलाको स्तनमा तातो, रातो र दुख्नुको कारण सम्भवतः स्तन ग्रन्थी सुन्निएर (mastitis) हो वा पिप भरिएर (abscess) हुनसक्छ। यो क्यान्सर होइन र तुरुन्तै निको हुन्छ। तर स्तनपान नगराउने महिलालाई यस्तो भएको छ भने यो क्यान्सरको लक्षण हुनसक्छ।

स्तन क्यान्सर

स्तन क्यान्सर प्रायजसो बिस्तारै बढ्दछ। यो सुरुमैं भेटिएमा निको पार्न सकिन्छ। कसलाई स्तनको क्यान्सर हुने हो भन्न गाह्रो छ। स्तनमा क्यान्सर भइसकेका महिलालाई अथवा पाठेघर क्यान्सर भइसकेकी महिलाको निम्ति धेरै खतरा हुन सक्छ। स्तनको क्यान्सर ५० वर्ष नाघिसकेकी महिलाहरूमा प्रायः हुने गर्दछ।

ध्यानदिनुपर्ने चिह्नहरू

- एकापट्टिको स्तनमा मात्र कडा र चोसो परेको साथै वरिपरि नसर्ने नदुख्ने गाँठो आउनु।
- स्तनमा हलुका रातो वा निको नहुने घाउ आउनु।
- स्तनको छाला भित्रतिर धसिनु वा ताछेको सुन्तला वा कागती केस्रा-केस्रा जस्तो खस्रो र गिलो देखिनु।
- स्तनको मुन्टो छालाभित्रतिर धसिनु र फरक देखिनु।
- मुन्टोबाट असामान्य स्राव निस्कनु।
- कहिलेकाहीँ पाखुरामुनि दुख्ने गरी सुन्निनु।
- कहिलेकाँही स्तन दुख्नु।

यी लक्षणहरूमध्ये एउटा-दुईटामात्र देखापरे पनि तालिमप्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट उत्तिनैखेर मद्दत लिनुहोस्।

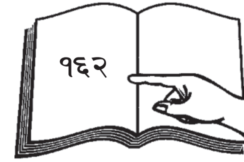
स्तन क्यान्सर कसरी थाहा पाउने र उपचार गर्ने ?

नियमित रूपमा आफ्ना स्तनहरूको जाँच गरी कुनै परिवर्तन छ कि छैन वा कुनै नयाँ गाँठाको विकास भएको छ, छैन भनेर विचार गर्नुपर्छ । म्यामोग्राम (Mammogram) नामक विशेष किसिमको एक्स-रे ले स्तनको एकदम सानो र कम खतरायुक्त गाँठो थाहा पाउन सक्छ तर म्यामोग्राम एक्स-रे गर्न काठमाडौं नै आउनु पर्छ र यो धेरै खर्चिलो हुन्छ । गाँठो भेट्टिए पनि क्यान्सर नै हो भन्नेबारे निश्चित रूपमा यसले भन्न सक्तैन ।

स्तन क्यान्सर नै हो भन्ने कुरा निश्चित रूपमा जान्नका निम्ति एकमात्र उपाय हो– वायोप्सी जाँच । वायोप्सी जाँच भनेको शल्यचिकित्सकले सुई वा चक्कुले सम्पूर्ण गाँठो वा गाँठाको टुक्रा झिकेर प्रयोगशालामा गरिने जाँच हो ।

क्यान्सर कतिको विकसित छ र तपाईं बस्ने ठाउँमा कति उपचार सुविधा उपलब्ध हुन्छ, त्यसलाई विचार गरेर उपचार विधि छान्नु पर्छ । गाँठो सानो छ र सुरुमै थाहा पाइएमा गाँठोलाई हटाइदिनु नै प्रभावकारी हुनसक्छ तर कुनै-कुनै बेलामा भने पूरै स्तन हटाउने शल्यक्रिया आवश्यक पर्न सक्छ । कहिलेकहीं चिकित्सकहरूले औषधीहरू र विकीरण उपचार (Radiation therapy) पनि प्रयोग गर्छन् ।

अहिलेसम्म कसैलाई थाहा छैन स्तन क्यान्सरको रोकथाम कसरी गर्ने तर हामी जान्दछौं कि स्तन क्यान्सर सुरुमै पत्ता लगाई उपचार गर्नाले एकदमै निको हुन्छ । केही महिलाहरूमा यो कहिल्यै दोहोरिदैन । केही महिलाहरूलाई वर्षौंपछि फेरि दोहोरिन सक्छ । यसैगरी अर्को स्तनमा आउनसक्छ वा शरीरका अरू भागमा पनि आउन सक्छ ।



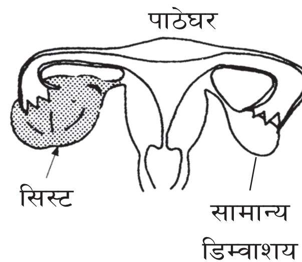
स्तन जाँच कसरी गर्ने

➤ *स्तनका लक्षणहरूमध्ये एउटा-दुईटा मात्र देखापरे पनि तालिम प्राप्त कार्यकर्ताबाट तुरुन्तै सहयोग लिनुहोस् ।*

डिम्वाशयका समस्याहरू

डिम्वाशयका तरल थैलीहरू

यी महिलाहरूका डिम्बाशयहरूमा पनि तरल पदार्थले भरिएका थैलाहरू (Cysts) बढ्ने गर्छन् । यस्ता थैलीहरू यौवनावस्थादेखि रजोनिवृत्तिसम्म अर्थात् सन्तानोत्पादन गर्नसक्ने उमेरमा मात्र हुने गर्छन् । यस्तो थैलीका कारण तल्लो पेटको एकापट्टि दुख्ने र अनियमित मासिक रक्तस्राव हुन सक्छ तर महिलाहरूलाई डिम्बाशयका यस्ता थैलीहरू बनेको कुरा थाहा पाउन गाह्रो नै पर्छ तर स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले महिलाहरूको तल्लो पेट छामेर जाँच गर्दा थाहा पाउन सक्छन् ।



धेरैजसो थैली केही महिनापछि आँफै हराएर जान सक्छन् तर कुनै-कुनै तरल थैली बढेर धेरै ठूलो हुन्छ । यस्तो थैलीलाई शल्यक्रिया गरेर हटाउनु पर्दछ । तल्लो पेटमा असैह्य पीडा भएमा उत्तिनै खेर स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनु पर्छ ।

डिम्बाशय क्यान्सर

डिम्वाशयमा क्यान्सर हत्तपत्त हुने गर्दैन । यसैगरी यसको क्यान्सर हुँदा हामी ध्यान दिंदा चाल पाइने लक्षणहरू पनि देखापर्ने गर्दैनन् । यसको मतलब थाहा पाइने लक्षणहरू छैनन् भन्ने नै हो तर स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले तल्लो पेटको जाँच पडताल गर्दाखेरि डिम्वाशय ठूलो भएको छामेर अनुभव गर्न सक्छन् । यसको उपचार गर्न शल्यक्रिया, औषधीहरू र विकीरण उपचार सबै नै विधि प्रयोग गर्ने गरिन्छन् र निको पार्न पनि धेरै गाह्रो पर्छ ।



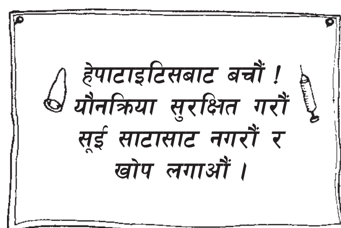
पेटमा तीव्र पीडा

शरीरको अन्य अंगमा हुनसक्ने क्यान्सरहरू

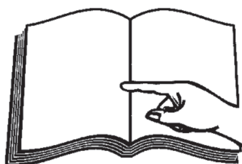
धुम्रपानले क्यान्सर गराउँछ



- *फोक्सोको क्यान्सरका लक्षणहरू टी.वी.का लक्षणहरू जस्तै हुन्छन् । त्यसैले यस्ता लक्षणहरू देखिनासाथ स्वास्थ्य उपचार सेवा लिनुहोस् ।*
- *हेपाटाइटिस 'बी' र 'सी' को संक्रमण भएपछि कलेजो क्यान्सर हुनसक्छ ।*



- *गाउँमा हेपाटाइटिस 'बी' लगाउने घुम्ती टोलीको माग गर्नुहोस् ।*



यौन प्रसारित संक्रमणहरू २६१
हेपाटाइटिस 'बी' २७७

फोक्सोको क्यान्सर

क्यान्सरहरु मध्ये फोक्सोको क्यान्सर एउटा बढ्दो समस्या हो । प्रायजसो यो धुम्रपानको कारणले हुनेगर्छ । फोक्सोको क्यान्सर पुरुषलाई बढी देखिनु तिनीह्रुले धेरै धुम्रपान गर्ना भएर हो । जति संख्यामा महिला धुम्रपान गर्छन् त्यति नै फोक्सोको क्यान्सर बढ्ने सम्भावना हुन्छ । हाम्रो देशमा जनसंख्याको अनुपातमा संसारका सबैभन्दा बढी संख्यामा महिला धुम्रपानीहरू छन् । यसकारण यो क्यान्सर लुकेको समस्या हुनसक्छ । कैयन् देशहरूमा अरूखाले क्यान्सरहरूले भन्दा फोक्सोको क्यान्सरले बढी संख्यामा महिलाहरूको मृत्यु हुने गरेको छ ।

फोक्सोको क्यान्सरले प्रायजसो ४० वर्ष नपुगी असर गर्दैन । धुम्रपान छाडेपछि फोक्सोको क्यान्सर लाग्ने सम्भावना कम हुँदै जान्छ । जब क्यान्सर पुरानो र निको पार्न नसकिने हुन्छ, तब यसका चिह्नहरू (जस्तै : खकारसँगै रगत जाने, तौल घट्ने, स्वाँस्वाँ बढ्ने) देखा पर्छन् । फोक्साका क्यान्सरको उपचार गर्दा ३ वटै उपचार विधिहरू जस्तै क्यान्सर लागेको फोक्सोको भाग शल्यक्रिया गरेर निकाल्नु पर्छ, क्यान्सरका औषधीहरू प्रयोग गर्नुपर्छ र विकीरण उपचार (Radiation Therapy) गर्नुपर्छ ।

मुख र घाँटीको क्यान्सर

मुख र घाँटीको क्यान्सर पनि धुम्रपान र खैनीपान गर्दा हुने गर्दछ । धुम्रपान र खैनीपान गर्नेको मुखमा कुनै घाउ लामो समयसम्ममा निको भएन भने स्वास्थ्य सेवा लिनुहोस् ।

कलेजोको क्यान्सर

हेपाटाइटिस 'बी' वा 'सी' को संक्रमित व्यक्तिमध्ये कसैकसैलाई वर्षौंपछि कलेजोको क्यान्सर विकसित हुनेगर्छ । कलेजोको क्यान्सरका लक्षणहरू वा पेट फुल्नु र साधारण कमजोरी (नातागत) हुन् । यस्ता लक्षणहरू भएको शंका लागेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जँचाउनुहोस् ।

हेपाटाइटिस 'बी' र 'सी' को संक्रमण हुन नदिन असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने गर्नु हुँदैन । हेपाटाइटिस 'बी' को भ्याक्सिन पनि पाइन्छ । यो भ्याक्सिन बच्चालाई जन्मेपछि तुरुन्तै र वयस्क र आमाले कुनै पनि समयमा लगाउनु पर्दछ । हाम्रो देशमा यो भ्याक्सिन पाइन थालेको छ । त्यसैले गाउँलेहरूको समूह बनाएर सामूहिक खोप कार्यक्रम चलाउनुहोस् ।

आन्द्राको क्यान्सर

आन्द्राको क्यान्सर ४० वर्षमाथिका व्यक्तिलाई हुनसक्छ । यो पुरानो नभई यसका चिह्नहरू देखापर्दैनन् । यसको उपचार शल्यक्रिया गर्नु, कडा औषधि दिनु र विकिरण दिनु मात्र हो । यो निको नहुन पनि सक्छ ।

यसो भएता पनि, कतिपय अवस्थामा पेटको क्यान्सर एक प्रकारको किटाणु (एच. पाइलोरी) को कारणले पनि हुनसक्छ । खास प्रकारको औषधिले यसको उपचार गर्न सकिन्छ । र यो उपचारले क्यान्सर लाग्नु अघि यसको रोकथाम गर्न सकिन्छ । यसका चिह्नहरु बारम्बार देखा पर्ने गरेका छन्भने यसको परीक्षण तथा उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मीहरुसँग सल्लाह लिनु आवश्यक छ ।

क्यान्सर निको नहुने अवस्था भए

धेरैजसो क्यान्सरको उपचार हुनसक्छ तर कुनै-कुनैको वा खासगरी क्यान्सर सुरु भएको अंगबाट शरीरका अरू भागमा फैलिइसकेको छ भने निको हुन कठिनाइ पर्दछ। अझ हाम्रो देशमा क्यान्सरको निदान गर्नु र त्यसमाथि उपचार गर्नु निकै ठूलो कुरो हो– एक त यसको निदान र उपचार गर्नसक्ने अस्पतालहरू गाउँमा त के कुरा जिल्लामा समेत छैनन्। यसको निदानका लागि अंचल अस्पताल वा त्यसभन्दा ठूला अस्पताल पुग्नुपर्ने हुन्छ। अर्कोतिर उपचार ज्यादै महंगो छ।

यही कारण क्यान्सर लागेको सुरुको अवस्थामा पत्ता लगाउन सकिदैन र अन्तिम अवस्थामा पुगेपछि निको हुँदैन। सके बिरामीलाई अस्पतालमा राख्नु राम्रो हो– तर दुःखको कुरा हाम्रो देशमा धेरैले अस्पतालमा राख्न नसक्ने स्थिति छ। यसकारण यस्तो बेला बिरामीलाई घरमा राखेर परिवारले राम्रो हेरविचार गर्नु पर्दछ। बिरामीलाई निजले रुचि गरेअनुसार खुवाउनु पर्छ र आराम गर्न दिनुपर्छ। दुःखाइ कम गर्ने, चिन्ता हटाउने र निन्द्रा लगाउने औषधीहरूका लागि नियमित स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनुपर्छ। यस्तो बेला मृत्यु शैय्यामा छट्पटाइरहेका व्यक्तिलाई सान्त्वना दिने प्रौढ छरछिमेक र नातेदारहरूको सहयोग लिनुहोस्। धार्मिक प्रवचन र वैतर्नी दान जस्ता हिन्दू चलनहरू वा आफ्नो धार्मिक आस्थाअनुसारका चलनहरू यस कार्यका लागि उपयोगी हुन सक्छन्। बिरामीले परिवारलाई आफूले पूरा नगरेका योजना (घिडघिडो) र काम तथा बाँकी-बक्यौताहरूबारे जानकारी दिनुहोस्।



बिरामीको सेवा गर्ने वा मरणासन्न व्यक्तिको सेवा गर्ने व्यक्तिले अरू जानकारीका लागि १४२, १४३, ३०६, ३०८, ३०९ र ३७२ पृष्ठ हेर्नुहोस्।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

क्यान्सरबाट हुने धेरैजसो असामयिक मृत्युलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ। यो रोकथाम तब मात्र हुनसक्छ जब हामीहरू चाडै नै **रोग पत्ता लगाउन** र **उपचार** गर्न सक्छौं। यी दुईवटा काम गर्न हामीले तल उल्लिखित कामहरूका लागि पहल सुरु गर्नुपर्छ।

- क्यान्सर जाँच गर्ने स्वास्थ्य टोलीका लागि सरकारसँग माग गर्नुहोस् वा विकासे संस्थाहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस्।
- पाठेघरको मुखको स्थिति जाच्ने जाँच, पाप टेष्ट र स्तन जाँच गर्ने तरिकाबारे स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तालिम दिने व्यवस्था मिलाउनु होस्।
- स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई क्रयायोथेरापी प्रयोग गर्नसक्ने गरी तालिम दिने र उपकरण उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउनु होस्।
- आफू बसेको समुदायमा क्यान्सर निको हुनसक्ने र क-कसलाई हुने खतरा छ, खतरनाक चिन्हहरू के हुन् भन्ने कुराबारे जानकारी गराएर क्यान्सर जाँच गर्नका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- सस्तोमा एचपिभि टेष्ट र क्यान्सर भएका महिलाहरुलाई सुलभ हेरचाह गर्नुहोस्।

अझ महत्त्वपूर्ण कुरा के भने महिलाहरूले :

- आफैले स्तनको परीक्षण गर्न सिक्नुहोस्।
- उनीहरूले क्यान्सर खासगरी पाठेघर, पाठेघरको मुख र स्तन क्यान्सरका लागेका लक्षणहरूबारे चाल पाउन सक्ने हुनुहोस्।

हाम्रा गाउँघरका जनताले क्यान्सर हुनसक्ने कारणहरूबारे बुझेर ती कारणहरूबाट बचाउ गर्नका लागि प्रयत्न गर्नुपर्दछ। यसो भएमा धेरैजसो अवस्थामा क्यान्सर लाग्न पाउँदैन। धुम्रपान तथा खैनीपान निषेध गरे भने तथा महिलाले आफूलाई यौनरोग लाग्न दिएनन् भने क्यान्सरबाट हुनसक्ने धेरैजसो मृत्युबाट बच्न सकिन्छ।

भाग– २५

यस भागमा

क्षयरोग



क्षयरोग गम्भीर रोग हो । यसले खासगरी फोक्सोमा असर गर्दछ । बर्सेनी औलो र एड्स दुवै मिलाउँदा जति मृत्यु हुन्छ, त्यो भन्दा बढी नै मृत्यु क्षयरोगको कारणले हुन्छ । विश्व जनसंख्याको एक तिहाइले आफ्नो शरीरमा यस रोगका किटाणुहरू बोकेका हुन्छन् तर यीमध्ये अहिले १.५ करोड व्यक्तिहरू मात्र रोगी छन् ।

बढी भीड हुने ठाउँहरूमा क्षयरोगबाट पीडित हुनेहरूको संख्या अझ बढ्दैछ किनकि धेरै भीडमा क्षयरोग सजिलै सर्नसक्छ, जस्तै सहरमा, मजदुर सिविर, शरणार्थी सिविर, कारखानाहरू र कार्यालय भवनमा खासगरी जहाँ राम्ररी हावा ओहोरदोहोर गर्न सक्दैन । क्षयरोग एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई सजिलै सर्न सक्दछ किनकि उनीहरूमा रोग प्रतिरक्षात्मक शक्ति कमजोर हुने भएकाले रोगका विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता हुदैन ।

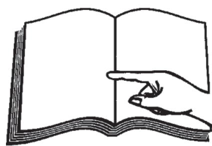
➤ उचित उपचार गरेमा क्षय रोगलाई पूर्णत निको पार्न सकिन्छ ।

महिला र क्षयरोग

क्षयरोगले महिला र पुरुष दुवैलाई असर गर्छ तर उपचार भने महिलाले पुरुषले भन्दा कम पाउने गर्छन् । विश्वमा एक दिनमा झन्डै ३ हजार महिला क्षयरोगले मर्ने गर्छन् तर मर्नेमध्ये १ हजार त रोग लागेको थाहा नपाई वा उचित उपचार नभई मरेका हुन्छन् । महिलालाई स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर उपचार गराउन पनि गाह्रो छ किनकि उनीहरूसँग क्लिनिक जाने पैसा हुँदैन । कुनै-कुनै ठाउँमा त महिलाले क्षयरोग लागेको उपचार गराउने त के कुरा श्रीमान्ले छाड्ला भनेर पनि उपचार गराउन चाहँदैनन् । घरबाहिर काम गर्ने महिला पनि उसलाई काम दिने व्यक्तिले अरूलाई क्षयरोग सर्ला भनेर नोकरीबाट हटाइदेला भन्ने कुरामा डराउँ छन् । यसरी धेरै महिलाहरूले आफूलाई रोग लागेको कुरा नै बताउँदैनन् ।

➤ घरका परिवारहरूको सेवासुसार गर्ने कुराले पनि महिलालाई क्षयरोग संक्रमण हुने बढी खतरा हुनजान्छ ।

क्षयरोग भनेको के हो ?

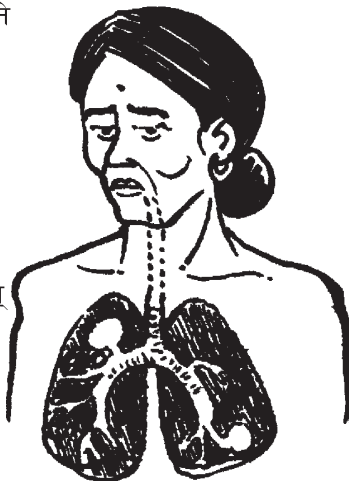


मधुमेह १७४
एड्स २८३

➤ *कुनै-कुनै बेला क्षयरोगका किटाणुहरूले अरू अंगहरूमा लिम्फ ग्रन्थीका गाँठाहरू हड्डीहरू वा जोर्नीहरूमा आक्रमण गर्दछन् । यसलाई फोक्सो बाहेक अरू अङ्गहरूको क्षयरोग (Extrapulmonary TB) भनिन्छ । जब मेरुदण्ड (spine) र मस्तिस्कमा आक्रमण गर्दछन्- त्यसलाई टी.वी. मेनिन्जाइटिस् भनिन्छ ।*

क्षयरोग सूक्ष्मजीव वा ब्याक्टेरियाले गराउँछ । एक पटक यी किटाणुहरू शरीरमा प्रवेश गरेपछि क्षयरोगको संक्रमण हुन्छ र उपचार नगरे जीवनमा संक्रमण रहिरहन्छ । स्वस्थ व्यक्ति सामान्यत क्षयरोगको संक्रमणसँग लड्न सक्छ; संक्रमण भएकाहरूमध्ये झन्डै १० जनामा १ जना व्यक्ति मात्र आफ्नो जीवनभरमा कुनै बेला क्षयरोगका बिरामी हुने गर्छन् ।

कुनै पनि कमजोर व्यक्ति, कुपोषित, मधुमेहको बिरामी, बच्चा वा वृद्ध र एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको शरीरमा क्षयरोगका किटाणुले सजिलै आक्रमण गर्नसक्छ । यसका किटाणुहरूले प्रायजसो फोक्सोमा गएर त्यहाँका तन्तुमा प्वाल पार्छन् र रक्तनलीहरूलाई नाश गर्छन् । यस अवस्थामा शरीरले रोगका विरुद्ध लड्न कोसिस गर्दा फोक्साका तन्तुहरूका छिद्रमा पिप र रगत भरिने गर्दछ ।



क्षयरोगको कारणले शरीरको फोक्सो यस्तो देखिन्छ ।

यस अवस्थामा उपचार नगरेमा शरीर कमजोर हुँदै जान्छ र रोगी ५ वर्षभित्रमा मर्न सक्छ । एच.आई.भी. संक्रमित क्षयरोगीको उपचार नगरे बिरामीको मृत्यु केहीमहिना भित्रमा नै हुन्छ ।

क्षयरोग कसरी सर्दछ ?

क्षयरोगीले खोक्दा यसका किटाणु हावामा मिसिएर एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने गर्दछन् । क्षयरोगका किटाणुहरू केही घण्टासम्म हावामा बाँच्न सक्छन् ।

क्षयरोगीबाट क्षयरोगका किटाणुहरू अर्को व्यक्तिलाई सर्न सक्छन् । लक्षण नदेखिएका तर किटाणु संक्रमित व्यक्तिबाट या फोक्सोभन्दा अरू अंगमा क्षयरोग लागेका व्यक्तिबाट यो रोग सर्दैन ।

यस रोगको उपचार नगरे एउटा रोगीले एक वर्षभित्रमा अरू १० जनालाई यसको संक्रमण गराउन सक्छ । तर यो रोगको औषधी खान थालेको एक महिना पछि नै बिरामीबाट अन्य व्यक्तिहरूमा यसका किटाणुहरू सर्दैनन् ।



एउटा क्षयरोगीले १ वर्षभित्र दसजनालाई संक्रमण गराउन सक्छ ।

➤ *क्षयरोगी महिलाले बालबच्चा वा घर परिवारका सदस्यहरूको हेरचाह गर्दा अरुलाई पनि सर्न सक्छ ।*

क्षयरोग लागेको कसरी थाहा पाउने ?

कुनै पनि व्यक्तिलाई निम्न चिह्नहरू देखिएमा फोक्सोको क्षयरोग भएको हुनसक्छ :

- तीन हप्तादेखि खोकी लागिरहेमा र खोक्दा फोक्सोबाट पहेंलो खकार आएमा
- खकारमा रगत देखिएमा
- तौल घटेमा

तर क्षयरोग लागेको छ कि छैन भनेर निश्चित गर्न खकारको जाँच गनुपर्छ। खकार जाँचका लागि थुक होइन, फोक्सोको भित्रबाटै आएको खकार ल्याउनु पर्छ। खकारलाई प्रयोगशालामा हेरेर मात्र क्षयरोगका किटाणु भएको नभएको थाहा पाउन सकिन्छ।

खकार जाँच दुई पटक गर्नुपर्छ र दुई दिन लगातार जाँच्नु चाहिँ राम्रो हुन्छ। यदि दुई दिनमा नै किटाणु देखियो भने उपचार सुरु गर्नुपर्छ तर दुई दिनमध्ये १ दिन मात्र किटाणु देखिएमा फेरि एकपटक खकार जाँचलाई दोहोऱ्याउनु पर्छ र यसमा देखिएपछि मात्र उपचार सुरु गर्नुपर्छ तर तेस्रो पटकको खकार जाँचमा किटाणु देखिएन भने सम्भव भए छातीको एक्सरे गर्नुपर्छ र त्यसको रिपोर्टका आधारमा उपचार गर्ने नगर्ने निर्णय लिन सकिन्छ।

महत्वपूर्ण : एचआइभी संक्रमित व्यक्तिहरु क्षयरोगका कारणले विरामी तथा मृत्यु हुनु अति सामान्य कुरा भएकाले, सबै एचआइभी संक्रमित व्यक्तिहरुले क्षयरोग लागेका विरामीहरुले एचआइभीको परीक्षण गर्नेबारे राम्ररी सोच्नुपर्छ।

➤ फोक्सोको क्षयरोग भएका लक्षणहरू देखापरेर पनि खकारको जाँच नकारात्मक भए फोक्सोका समस्याहरू तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई देखाउनुपर्छ। यस्तो हुँदा न्युमोनिया, दम वा फोक्सो क्यान्सर भएको हुनसक्छ।

क्षयरोगको कसरी उपचार गर्ने ?

पहिलो पटक क्षयरोग लागेको छ भने प्रायजसो निको हुन्छ तर यसका लागि बिरामीले ठीक किसिमका औषधीहरू ठीक मात्रामा र पूरा उपचार अवधिभर लिनुपर्दछ।

क्षयरोगको उपचारका दुईवटा चरणहरू छन्– हरेक चरणमा बिरामीले २ वटा भन्दा बढी प्रकारका औषधीहरू लिनुपर्छ। शुरुमा उपचार गराइरहेकाहरुले २ महिनासम्म ४ प्रकारका औषधिहरु खानुपर्छ। त्यसपछि खकार जाँच गराउनु पर्छ। यदि खकारमा किटाणु देखिएन भने दोस्रो चरण सुरु हुन्छ। त्यस चरणमा रोगीले दुई किसिमका औषधीहरू ४ देखि ६-८ लिइसकेपछि फेरि खकार जाँच गराउनुपर्छ। यस्तो जाँचबाट क्षयरोग निको भए, नभएको निश्चित गर्न सकिन्छ।

क्षयरोगको उपचारमा दिइने औषधीहरू मुख्यतया इथाम्ब्यूटोल, आइसोनियाजिड, पाइरिजिनामाइड, रिफाम्पिसिन र स्ट्रेप्टोमाइसिन हुन्। हाम्रो देशमा क्षयरोग निवारण राष्ट्रिय कार्यक्रमअनुसार प्रत्यक्ष निगरानी उपचार विधि अपनाइएको छ। यस विधिमा सरकारले निशुल्क औषधि वितरण गर्छ।

दुई महिनासम्मको उपचार गरेपछि पनि रोगीको खकार जाँचमा किटाणु देखापरे भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताले अरू जाँचका लागि निर्देशन गर्नुपर्छ। यस्तो हुनु भनेको क्षयरोगले औषधीका विरुद्ध प्रतिरोध गरेको (resistant) ले हुनसक्छ।

➤ क्षयरोगका औषधीहरूले परिवार नियोजनका हर्मोनयुक्त साधन (जस्तै : मिस्रित खाने चक्की पिल्स) को कम गराउँछ। यसर्थ क्षयरोगको उपचार गराइरहेकी महिलाले अर्को साधन अपनाउनु पर्छ। हेर्नुहोस्। (२०० पेज)।

गर्भावस्थामा क्षयरोगको उपचार

गर्भवती महिलाले कहिल्यै पनि स्ट्रेप्टोमाइसिन सुई लगाउनु हुँदैन। यो औषधीले पेटको बच्चालाई बहिरो गराउँछ। यसैगरी गर्भवतीले पाइरिजिनामाइड पनि खानु हुँदैन किनकि यो औषधीले पेटको बच्चालाई कस्तो असर गर्न सक्छ भन्ने अझैसम्म थाहा पाइएको छैन। क्षयरोगका औषधीहरूले हातखुट्टा दुख्ने र लट्यउने (खासगरी गर्भावस्थालाई) गर्न सक्छ। यसर्थ पाइरिडोक्सिन (vitamin B6) १० मिग्रा दैनिक लिने गर्दा फाइदा हुन्छ।

➤ *पहिलेका २ महिनाको उपचारपछि, कुनै कुनै अवस्थामा दैनिक रुपमा औषधि नखाई हप्ताको ३ पटकमात्र लिए हुन्छ । तर, तपाईमा एचआइभी छ र तपाई बसोबास गरेका स्थानमा क्षयरोगको औषधि प्रतिरोध गर्ने किटाणु भएको छ भने दैनिक औषधि लिनु पर्ने हुन्छ ।*

➤ *औषधी प्रतिरोध गरेको क्षयरोग कुनै व्यक्तिलाई सरेको छ भने त्यस व्यक्तिको रोगले पनि क्षयरोगको औषधीको प्रतिरोध गर्दछ ।*

क्षयरोगको उपचार गर्ने का जो सुकैले पनि यी नियमहरू पालन गर्नुपर्छ :

- सबै औषधी पूरा अवधिभर लिने । **राम्रो भयो भनेर** औषधी **खान छाड्नु हुँदैन । औषधी खान छाडेमा रोग बल्झन्छ र अरूलाई संक्रमण सार्न सक्नु हुन्छ । र तपाईंको क्षयरोगका किटाणुले औषधिको प्रतिरोध गर्न थाल्छन् ।** तल पढनुहोस् ।
- औषधीका खराब असरहरूमध्ये कुन चाहिँ मामुली र कुन चाहिँ गम्भीर हुन् भन्ने थाहा पाउने । यदि गम्भीर असर गरेमा औषधी बन्द गरेर स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क राखिहाल्ने । यस्तो बेला स्वास्थ्य कार्यकर्ताले अर्को औषधी फेरि दिन सक्छन् ।
- सम्भव भएसम्म आराम लिने र प्रशस्त खान सकिन्छ भने खाने । अलिक आराम नहोउन्जेलसम्म काम नगरे राम्रो हुन्छ ।
- क्षयरोगका किटाणुहरू फैलन नदिने उपाय अपनाउने । औषधी खाएको एक महिनासम्म अरूसँग सँगै नसुत्ने । खोक्दा रुमालले मुख छोपेर खोक्ने र खकारलाई कागजमा थुक्ने । र्‍याल सिंगान खकार पुछेको रुमाल तथा कागजलाई चर्पीमा फ्याल्ने या बाल्ने ।
- रोगको उपचार गराइरहेको अवधिमा बच्चा जन्मियो भने खकार जाँच गर्नुपर्छ । खकार जाँच गर्दा किटाणु नदेखिएमा बच्चालाई बिसिजी खोप दिने तर खकार जाँचमा किटाणु देखिएको छ भने बच्चालाई पनि रोग सरेको हुनसक्छ । यस्तो बेला बच्चालाई पनि औषधी उपचार गर्नुपर्छ तर बच्चालाई स्तनपान गराउन छाड्नु हुँदैन ।



क्षयरोगको औषधी विरुद्ध प्रतिरोध

कुनै रोगीले आफूलाई आवश्यक भएका उपयुक्त औषधीहरू लिएन वा उपचार पूरा नभई औषधी लिन छाडेमा क्षयरोगका सम्पूर्ण किटाणुहरू मरेका हुँदैनन् । यस्तो अवस्थामा शक्तिशाली किटाणुहरू बाँचेर संख्यामा वृद्धि हुन्छन् र यसरी बाँचेका किटाणुहरूलाई औषधीले मार्न सक्दैन वा यस्तो अवस्थालाई किटाणुको औषधी विरुद्ध प्रतिरोध (TB Drug Resistance) भनिन्छ । दुई महिनासम्म उपचार गरेर पनि खकार जाँच गर्दा किटाणु देखिइरह्यो भने त्यो बिरामीले लिइरहेको औषधीका विरुद्ध किटाणुले प्रतिरोध गरेको हुनसक्छ । यस्तो बेला स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ जँचाएर अरू औषधीहरू फेर्नुपर्ने हुन्छ ।

आइसोनियाजिड र रिफाम्पिसिन नामक दुवै औषधीको प्रतिरोध किटाणुले गरेको छ भने क्षयरोगको उपचार गर्न ज्यादै कठिन हुन्छ । यस्तो क्षयरोगको उपचार गर्न १ वर्षदेखि डेढ वर्षसम्म लाग्छ । यसरी अर्कोपटक बल्झेको क्षयरोग पहिलोपटक भएको साधारण क्षयरोगको उपचार गर्नुभन्दा बढी खर्चालु र निको हुन पनि गाह्रो पर्छ । औषधी प्रतिरोध गरेको क्षयरोगीले उपचार गरेको महिनौं बितिसक्दा पनि अरू व्यक्तिलाई संक्रमित गराउँन सक्छन् ।

दुई महिनाको उपचार लिइसक्दा पनि कुनै व्यक्तिको खकारमा किटाणु पाइयो भने उनीमा औषधि प्रतिरोध गर्ने क्षयरोगका किटाणु हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा अरु प्रकारका प्रभावकारी औषधिहरुको सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । यसबारे स्वास्थ्कर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

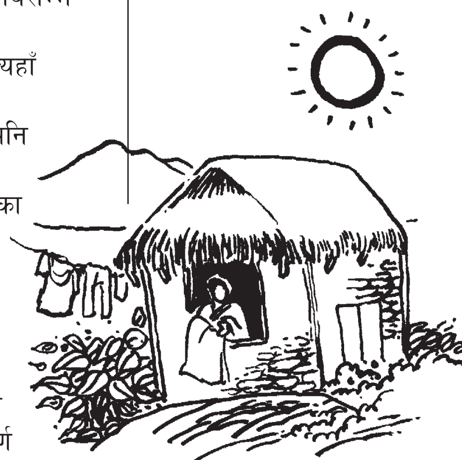
क्षयरोग उपचार अवधि लामो हुने हुन्छ र उपचार रोक्दा हानी पनि हुन्छ। यसकारण रोगीले औषधी खान्छन्, खाँदैनन् भन्ने रिकर्ड राख्न कसैले छुट्टै जिम्मेवारी लिनुपर्छ। स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा स्वयंसेवीले रोगीले दैनिक औषधी लिएको बुझ्ने र रेकर्ड राख्ने गर्नुपर्छ। यो तरिकालाई प्रत्यक्ष निगरानीमा उपचार (Directly Observed Therapy) (डट) भनिन्छ। हाम्रो देशका कैयन जिल्लाहरूमा यो तरिका लागू गरिएको छ। कुनै पनि विरामीले दुई महिनासम्ममा यो उपचार तरिका अपनाउनु आवश्यक छ।

क्षयरोग रोकथाम कसरी गर्ने ?

महत्त्वपूर्ण कुरा : ***क्षयरोग फैलन नदिने वचावटको सबभन्दा राम्रो उपाय भनेको क्षयरोगीको पूर्ण उपचार गर्नु हो।***

यी कुराहरूले पनि सहयोग गर्न सक्छन् :

- यदि कोही व्यक्ति क्षयरोगीसँगै बसेको वा तीन हप्ताभन्दा बढी समयसम्म खोकी लागिरहेको व्यक्तिलाई खकार जाँच गर्न लगाउने।
- कोठामा हावा ओहरदोहर हुनसक्ने व्यवस्था गराउने। यसो गर्दा त्यहाँ क्षयरोगका किटाणुहरू कम हुनसक्छन्।
- कोठामा सम्भव भएसम्म घामको किरण पार्ने। घामको किरणले पनि क्षयरोगका किटाणुहरू मार्न सक्छन्।
- बालबच्चा तथा केटाकेटीहरूलाई विसिजी खोप लगाउने तर एड्सका बिरामी बच्चालाई यो खोप लगाउनु हुँदैन।



एचआइभी संक्रमितहरुमा क्षयरोगको रोकथाम : क्षयरोगको परीक्षण गर्दा उक्त रोग देखिएको तर क्षयरोगका चिह्नहरु नदेखिएका व्यक्तिलाई उनी विरामी पर्ने सम्भावना कम गर्न उनीलाई दिनको एकपटक आइसोनियाजिड दिन सकिन्छ। तर, क्षयरोगका कारणले विरामील भएका चिह्नहरु पायएका छन् भने उनीले क्षयरोग सम्पूर्ण उपचार गर्नैपर्छ।

परिवर्तनका लागि गर्नसकिने कामहरू

गाउँ तथा समुदायमा क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन यसो गर्नु आवश्यक छ।

- क्षयरोगका लक्षण र सर्ने तरिकाबारे समुदाय र परिवारमा स्वास्थ्य शिक्षा दिने। महिलालाई क्षयरोगका लक्षण देखापर्नासाथ उपचार गर्न प्रोत्साहन गर्ने।
- डट्स कार्यक्रमलाई सहयोग गर्न सक्ने गरी सामुदायिक कार्यकर्तालाई तालिम दिने र क्षयरोगको उपचार बीचैमा छाडेका व्यक्ति पत्ता लगाई उपचार गर्न ल्याउने।
- औषधीहरू नियमित आपूर्ति गर्ने। खकार जाँच गर्नसक्ने गरी स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तालिम र उपकरण उपलब्ध गराउने।
- क्षयरोग लागेको व्यक्ति, उपचार गरिरहेको र उपचार भइरहेका तरिका र निको भएको व्यक्तिको राम्ररी रेकर्ड राख्ने व्यवस्था गर्ने।

क्षयरोगको सफल नियन्त्रण कार्यक्रमद्वारा महिला र पुरुष दुवैलाई राम्ररी सेवा दिनुपर्छ। निम्न लिखित उपायले महिलालाई अझ राम्ररी सेवा पुर्‍याउन सक्छन् :

- सेवा र उपचारको पहुँच बढाउन महिलालाई उपयुक्त हुने समय र पायक पर्ने स्थानमा क्लिनिक चलाएर,
- मातृ स्वयंसेविका र अनमीलाई क्षयरोगी निर्धारण छनौट गर्न र डट्स कार्यक्रममा संलग्न गराएर।
- स्वास्थ्य सुविधा दिने अन्य स्थानमा क्षयरोगको छनौट गर्न र उपचार गर्ने यकिन गरेर।

भाग– २६

यस भागमा

पेसागत स्वास्थ्य समस्याहरू



सबैजसो महिलाहरू आफ्नो जीवनको अधिकांश उमेर काम गरेर बिताउछन् । उनीहरू खेती गर्छन्, खाना बनाउँछन्, दाउरा र पानी बोक्छन् अनि केटाकेटीहरू र परिवारका सदस्यहरूको हेरचाह र सफाइ गर्छन् । धेरै महिलाहरू उनीहरूका परिवारको मद्दत र सहयोगका निम्ति आयआर्जनको पनि काम गर्छन् तैपनि महिलाको कामलाई गणना गरिदैन । उनीहरूको कामलाई पुरुषको काम जस्तै महत्त्वपूर्ण मानिदैन ।

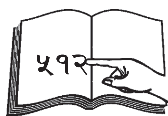
➤ महिलाहरू आफ्नो परिवारको हेरविचार गर्छन् । परिवारको सहयोगका लागि आय आर्जनको काम पनि गर्छन् ।

महिला स्वास्थ्यसम्बन्धी धेरै समस्याहरू महिलाले गर्ने काम र गर्नुपर्ने अवस्था या कार्यस्थलको कारणले उब्जने गर्दछन् । कैयन स्वास्थ्य समस्याहरू त महिलाले वास्तै गर्दैनन् तर कैयन स्वास्थ्य समस्याहरूले त महिलालाई धेरै दुःख हुन्छ । यस अध्यायमा त्यस्ता समस्याहरू, तिनीहरूको कारण र तिनीहरूको उपचारकाबारेमा चर्चा गरिएको छ । जबसम्म महिलाहरूले काम गर्नुपर्ने अवस्था या कार्यस्थलहरूमा परिवर्तन ल्याईदैन तबसम्म यस्ता समस्याहरूको वास्तविक समाधान हुँदैन । यस्ता परिवर्तनहरू ल्याउनका लागि पनि महिलाहरूले आफैं एकजुट भएर काम गर्नैपर्छ ।

केही महिलाहरू पैसाका लागि यौन बिक्री गर्ने कार्यमा संलग्न हुन्छन् । ती महिलाहरू केही विशेष र गम्भीर स्वास्थ्यसम्बन्धी खतराहरूमा परेका हुन सक्छन् । त्यसकारण हामीले एउटा अध्यायमा यसै विषयमा मात्रै चर्चा गरेका छौं । “यौन व्यवसायीहरू” पृष्ठ नं. ३४१ बाट सुरु हुन्छ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू र बिरामी हेरचाह गर्ने मानिसहरूलाई उनीहरूले उपचार गरिरहेका बिरामीहरूबाट रोग सर्ने खतरा जहिले पनि भइरहन्छ । यी समस्याहरूको रोकथामका उपायहरूबारे पृष्ठ ४६३ र २९५ मा छलफल गरिएको छ ।

चुलोको आगो र धुवाँबाट हुने समस्या



पोलेको घाउको हेरचाह

➤ धेरै समय धुवाँ आइरहेको चुलाका नजिक खेलिरहने साना केटाकेटीहरू रुघा, खोकी, निमोनिया र फोक्सोको संक्रमणबाट हुने खतरामा हुन्छन् ।

➤ यी स्वास्थ्य समस्याहरूबाट पुरुषहरूभन्दा बढी महिलाहरू पीडित हुन्छन् किनकि उनीहरू बढी समय धुवाँमा सास लिइरहेका हुन्छन् ।

अधिकांश महिलाहरू दिनको धेरै घण्टा (समय) खाना तयार गर्नमैं खर्च गर्छन् । आगो र धुवाँका बीचमा यो काम गर्दा उनीहरूका स्वास्थ्यमा धेरै समस्याहरू आउन सक्ने खतरा हुन्छ ।

आगो

मट्टीतेल र अन्य तरल तथा ग्याँस इन्धनहरूका कारणबाट विस्फोटन हुने, आगो लाग्ने तथा जल्ने (डढ्ने) हुन सक्छ । यी इन्धनहरूलाई सुरक्षित तवरले प्रयोग गर्नका लागि निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ ।

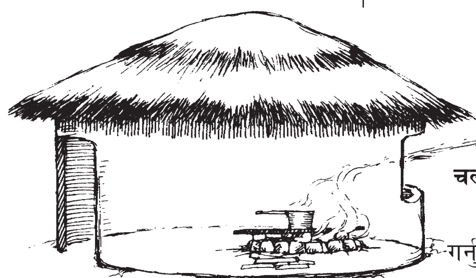
- इन्धनलाई तपाईंको छालामा पर्न नदिनुहोस् वा कहीं पनि त्यसका थोपाहरू चुहिन वा खस्न नदिनुहोस् । यदि यस्तो भएमा तुरुन्त धोइ हाल्नुहोस् ।
- कुनै पनि बल्न सक्ने चिजहरूलाई स्टोभ वा चुलोबाट टाढा राख्नुहोस् । यसले आगोका कारणबाट फैलने नोक्सानीहरूलाई रोक्छ । दाउरा बाहेकका अन्य इन्धनलाई खाना पकाउने ठाउँबाट टाढा सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस् र त्यस नजिक चुरोट, सलाई नबाल्नुहोस् ।
- स्टोभ वा चुलोलाई खुला रूपले हावा वरिपरि चलखेल गर्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।
- स्टोभ वा चुलोलाई बाल्नुभन्दा पहिले सदैव सावधानी अपनाउनुहोस् ।

धुवाँ

साधारणतया महिलाहरूले नै पकाँछन् । पकाउँदा दाउरा, कोइला, गुइँठा वा अन्य ढोड, छवाली, खर, पराल जस्ता इन्धनहरू प्रयोग गर्ने गर्दछन् । इन्धनहरू बाल्दा प्रशस्त धुवाँ निस्कन्छ जसले प्रायसः महिलाहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू हुने गर्छन् । यस्ता इन्धनहरूलाई धुवाँ बाहिर निस्कन नसक्ने अँध्यारो कोठामा बालेमा यसले अनेक समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ । अझ यस्ता इन्धनहरूमा किटनाशक वा रासायनिक मलहरू मिसिएका छन् भने त त्यसबाट निस्किएको धुवाँ झनै हानिकारक हुन्छ ।

खाना वा अन्य खानेकुरा पकाउँदा निस्कने धुवाँमा सास लिइरहँदा त्यसका कारणबाट दीर्घ खोकी, ठन्डी, निमोनिया, फोक्साको संक्रमण र फोक्सासँग सम्बन्धित रोगहरू हुन सक्छन् । कोइलाको धुवाँमा सास लिइरहँदा त्यसका कारणबाट फोक्सो, मुख र घाँटीको क्यान्सर पनि हुन सक्छ ।

खाना बनाउँदा निस्कने धुवाँमा सास लिइरहने गर्भवती महिलाहरू रिंगटा लाग्ने, कमजोर हुने, वाकवाकी लाग्ने र टाउको दुखिरहने जस्ता समस्याहरूबाट पीडित हुन सक्छन् । गर्भवती अवस्थामा ती महिलाहरूको शरीर कमजोर हुन्छ । त्यस अवस्थामा ती महिलाहरूमा माथि उल्लेख गरिएका समस्याहरूको साथै बढी फोक्साका समस्याहरू पनि हुने गर्छन् । । धुवाँले उनीहरूका बच्चाहरू कम तौलका जन्मिने वा समयभन्दा अगाडि नै जन्मिने पनि हुन सक्छन् ।



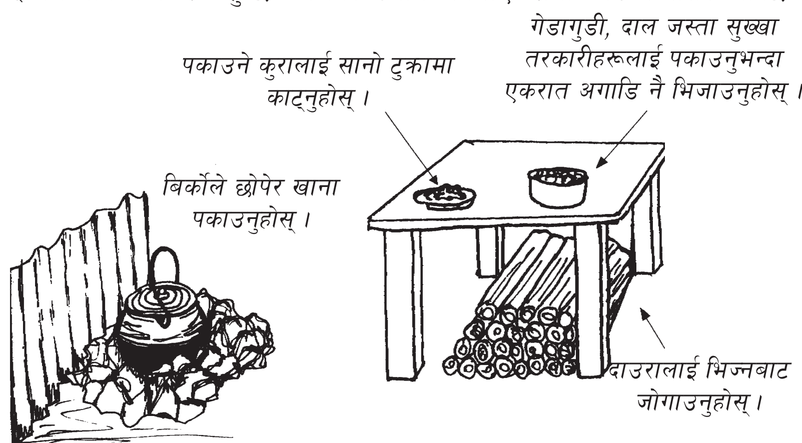
धुवाँबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरूको रोकथाम

सास फेर्दा हावामा धुवाँको कम परिमाण गराउनका लागि **हावा चलखेल गर्ने ठाउँमा खाना पकाउने ।**

भान्सा कोठामा कम्तीमा हावा चलखेल गर्न सक्ने दुईवटा झ्यालहरू राख्ने गर्नुहोस् । यसो गर्दा हावाको झोंका सँगै धुवाँ बाहिर निस्कन्छ ।

अरू महिलाहरूसँग मिलेर पालै-पालो गरेर खाना पकाउनुहोस् । यसले गर्दा प्रत्येक महिलालाई धुवाँले कम असर गर्छ ।

खाना छिटो पकाउने उपाय पत्ता लगाउनुहोस् । जसबाट धुवाँ कम आउँछ र इन्धन पनि कम खर्च हुन्छ । तलका उपाय अपनाए खाना चाँडै र राम्ररी पाक्छ ।



आगोलाई हुरी, बतासबाट सुरक्षित राख्नुहोस् । भाँडो बस्ने ठाउँलाई ढुङ्गा, माटो वा फलामको पाताले वरिपरि घेर्नुहोस् । यसो गर्दा ताप रहिरहन सक्छ ।

धुवाँ कम आउने चुलो वा स्टोभको प्रयोग गर्नुहोस् । धुवाँका कारणबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरू रोक्ने यो एउटा उत्तम उपाय हो । त्यस्ता स्टोभ या चुलाहरू तपाईंका ठाउँहरूमा पनि पाइन सक्छन् र त्यस्ता चुलाहरू नपाइएमा त्यसलाई सजिलैसँग स्थानीय वस्तुहरूद्वारा पनि बनाउन सकिन्छ । यससम्बन्धी निर्देशनका लागि अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस् ।

➤ धुवाँ आउनुको अर्थ इन्धन खेर जानु हो । इन्धन राम्ररी बालेन भने धुवाँ हुन्छ । धुँवा कम आउने गरी पकाउने उपाय पत्ता लगाउनु भनेको पैसा जोगाउनु पनि हो ।

तल उल्लिखित कुरा प्रयोग गर्न सकेमा स्टोभ या चुलाले इन्धनको कम खपत र धुवाँ पनि कम निकाल्न सक्छ ।

- चुलोको बाहिरपट्टि र आगो निस्कने ठाउँबीच सुरक्षित नेफा वा अस्तर (त्यस्तो वस्तु जसले तापलाई त्यस ठाउँबाट बाहिर निस्कन रोक्छ) लगाउनुहोस् । चुलोको बाहिरपट्टि ज्वाला रोक्ने साधन प्रयोग गर्दा बढीभन्दा बढी मात्रामा सिपी, मुगा, खरानी, डढेको इँट्टाका टुक्रा वा आल्मोनियमको पाता प्रयोग गर्नाले तापलाई चुलोका छेउछाउबाट बाहिर जान दिंदैन । यसले इन्धनलाई बालिराख्छ र धुवाँ पनि कम गर्छ । ताप बाहिर जान रोक्नका लागि माटो, ठूलो ढुंगा, वालुवा, सिमेन्ट र ईंटाको प्रयोग नगर्नुहोस् किनकि यस्ता वस्तुले प्रशस्त मात्रामा हावालाई आफूमा रोकेर राख्न सक्दैनन् ।
- चुलोका भित्रपट्टि चिम्नी भएमा (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. ३९६) यसले हावालाई आगोवरिपरि चलिरहन मद्दत गर्छ । बाहिरपट्टि लामो चिम्नी भएमा त्यसले पनि पकाउने ठाउँ वरिपरि धुवाँ घटाउन मद्दत गर्न सक्छ ।
- 'स्कर्टस' (पकाउने भाँडा सुरक्षित राख्न भाँडोका पिंधमा लगाइने वस्तु) ले चिम्नीबाट आएको तापलाई प्रतिबिम्बित गर्छ र सिधै यसलाई भाँडातिर पठाइदिन्छ । त्यसपछि भाँडाले उक्त तापलाई चारैतिरबाट आफूतिर सोस्छ ।
- आगो बाल्ने ठाउँ सानो मुख वा प्वाल भएको (खोपी) बनाउनुहोस् जसले तपाईंको इन्धनको एकापट्टिको सुरुको भाग बल्न दिन्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. ३९६) र बाँकी भाग इन्धन बाहिरै रहन्छ । जसै भित्रको भाग बल्दै जान्छ तपाईं बाँकी रहेको बाहिरको इन्धनलाई भित्रतिर धकेल्न सक्नुहुन्छ ।

धुँवा कम गर्ने स्टोभ र चुलो कसरी बनाउने ?

रकेट स्टोभ

यो एउटा सजिलो तरिकाले बनाउन सकिने स्टोभको नमुना हो । यसलाई बनाउन खालि तपाईंले प्रयोग गर्ने इन्धन र तपाईंका गाउँघरमा पाइने सामग्रीहरूको व्यवस्था मात्र गर्नुपर्छ ।

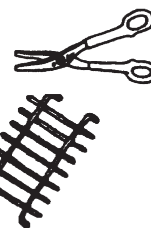
तपाईंलाई चाहिने सामग्रीहरू :



- एउटा ठूलो ५ ग्यालनको बट्टा जस्तै तेलको बट्टा, भटमास अचारको बट्टा, ठूलो रंगको बट्टा (राम्ररी सफा गरिएको) वा औषधी आपूर्तिका लागि गठरी बनाइएको बट्टा लिनुहोस् । यो स्टोभको मुख्य शरीर हुनेछ । तपाईं डढेको कोइला वा ईंटाहरू पनि प्रयोग गर्नसक्नु हुन्छ तर ठूलो डिब्बा वा बट्टा नै उपयुक्त हुन्छ किनकि यो पातलो हुन्छ र यसले बढी ताप सोस्न सक्दैन ।
- एउटा ४ इन्च फराकिलो र ९० डिग्री बाङ्गिएको (कुहिनो आकारको) धातुको स्टोभ नली लिनुहोस् । नलीको एकापट्टिको कुहिनो अर्कोपट्टिको भन्दा लामो हुनुपर्नेछ । तपाईंलाई छोटो कुहिनोको अन्तिम छेउ जोड्नका लागि अर्को एउटा सिधा नलीको पनि आवश्यकता हुन्छ । यी नलीहरू तपाईंको स्टोभको आगो बाल्ने कोठा वा खोपी र चिम्नी बनाउनका लागि प्रयोग गरिनेछ । (स्टोभ नलीहरूका लागि माथिल्लो र तल्लो दुवै भाग काटिएको ४ वटा ५ वटा टिनका डब्बाहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ) ।

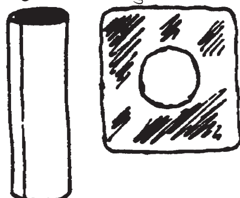


- ताप अवरोधक जस्तै दाउराको खरानी, स-साना प्वाल भएका ढुंगाहरू, सिलिकेट, मृत सिपी वा मुगा, वा आल्म्युनियमको पाता लिनुहोस् ।
- धातु काट्नका लागि टिनको वट्टा खोल्ने कर्द वा डिब्बा खोल्ने सानो चक्कु लिनुहोस् ।
- भाँडो वरिपरि 'स्कर्ट' बनाउनका लागि अर्को धातु लिनुहोस् ।
- पकाउने भाँडो बसाउनका लागि स्टोभको माथिल्लो भागमा फलामको कठवार वा बाक्लो बारको पनि आवश्यकता हुन्छ ।



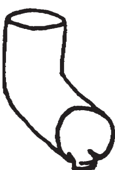
स्टोभ कसरी बनाउने :

१. बट्टा खोल्ने चक्कु वा कर्दलाई ठूलो डिब्बाको बिर्को हटाउन वा काट्नका लागि प्रयोग गर्नुहोस् ।



चिम्नीका लागि बिर्कोका बीच भागमा ४ इन्चको गोलो प्वाल बनाउनुहोस् । त्यसैगरी डिब्बाको तलपट्टि तर पिंधबाट १ इन्च माथि अगाडिपट्टिको भागमा आगो बाल्ने कोठाका लागि ४ इन्चको गोलो प्वाल बनाउनुहोस् । तपाईंले बनाएका तरिकाहरू तपाईंको स्टोभको नली र टिनका बट्टा (कठवार) को वरिपरि ठीकसँगले मिल्ने वा बस्ने हुनुपर्नेछ ।



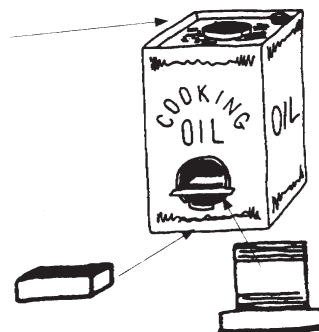


२. स्टोभ नलीको कुहिनोलाई डिब्बाभित्र यसरी राख्नुहोस् ता कि त्यसको एक कुनाको अन्तिम भाग अघिल्तिर रहने गरी बसोस् । नलीको लामो अन्तिम भागलाई २ टुक्रा अलग समानान्तर हुनेगरी आधा इन्च (१/२ इन्च) काट्नुहोस् र त्यसभागलाई पछिल्तिर बङ्ग्याएर ओठ आकारको जस्तो बनाउनुहोस् । यस प्रकार यी नलीहरू डिब्बाभित्र चिप्लिन सक्दैनन् । नलीको सिधा भागलाई कुहिनाको छोटो भागको अन्तसँग डिब्बाको माथिल्लो भागबाट एक इन्च तल चिम्नी बनाउका लागि जोड्नुहोस् । यसमा पनि पहिले जस्तै नलीहरूको ओठ बनाउनुहोस् ताकि नलीहरू डिब्बाभित्र तलतिर झर्न नसकून् ।

टिप्पणी : *टिनबाट बनाइएको चिम्नी १ देखि ३ महिनासम्म मात्र खप्न सक्छ । त्यसपछि तपाईंले यसलाई फेर्नु जरुरी हुन्छ । यसको वचावटका लागि तपाईं पोलेको माटोको चिम्नी बनाउने कोसिस गर्नुहोस् जसलाई तयार गर्न ३ भाग बालुवा र २ भाग माटोको मिश्रण चाहिन्छ । त्यसपछि यस माटोलाई टिनबाट बनाइएको चिम्नीको वरिपरि राम्ररी लगाउनुहोस् । जब डिब्बाबाट आगो बल्न थाल्छ तपाईंले देख्नु हुनेछ कि बालुवा र माटो मिश्रित वरिपरि लगाइएको ताप अवरोधक (अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस्) को भरमा तपाईंको चिम्नी बलियोसँग रहनेछ ।*

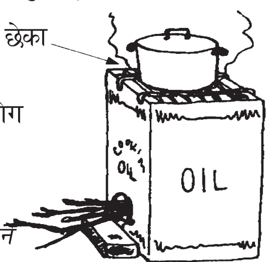
३. स्टोभलाई चिम्नीले वरिपरि घेर्नुहोस् र त्यसमा खरानीले वरिपरि लेप लगाए जस्तो गरि छेक्नुहोस् ।

४. डिब्बाको बिर्को चिम्नीको वरिपरिको लेपमाथिबाट झिक्नुहोस् ।



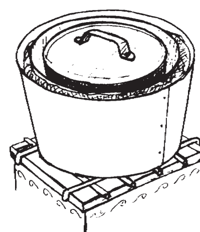
५. टिनको बट्टालाई आगो बल्ने कोठाभित्र खण्ड बनाउका लागि प्रयोग गर्नुहोस् । बट्टाको अन्तिम भाग हटाउनुहोस् र यसलाई च्याप्टो बनाउनुहोस् । त्यसपछि यसलाई अंग्रेजीको टी **(T)** आकारमा काट्नुहोस् जसले गर्दा यो नलीभित्र ठीकसँग बस्न सकोस् । 'टी' को माथिल्लो भाग बाहिरपट्टि निस्कनेछ र खण्डलाई भित्रपट्टि चिप्लिनबाट रोक्छ । ईंटा वा ढुंगालाई दाउरा बलिरहेको बेला अडेस लाउनका लागि खण्डको तल बाहिरी भागमा राख्नुहोस् ।

६. स्टोभको माथिपट्टि छेका वा बारलाई भाँडा राख्नका लागि प्रयोग गर्नुहोस् ।



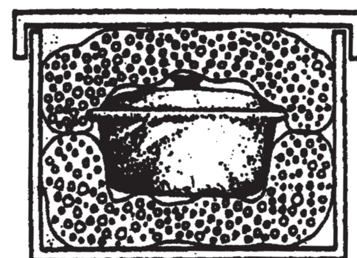
यदि तपाईं घर भित्र पकाउन चाहनु हुन्छ भने स्टोभलाई झ्याल वा भेन्टिलेसन भएको खुला ठाउँमा भित्ताको छेउमा राख्नुहोस् । यसबाट धुवाँ भित्ताबाट माथि चढ्छ र घर बाहिर जान्छ ।

७. जगेडा धातुबाट 'स्कर्ट' (पिंधको सुरक्षार्थ लगाइने) बनाउनुहोस् । यसले भाँडोलाई वरिपरि घेर्छ र यसका लागि १/४ इन्च (एक चौथाइ) यसको पिंधबाट भाँडो र स्कर्टका बीचमा अन्तर छाड्नुहोस् । अझ राम्रो स्कर्टका लागि दोहोरो स्कर्ट बनाउनुहोस् र त्यसका बीचमा धातुको दुईपाताको लेप (ताप अवरोधक) लगाउनुहोस् ।



पराले बाकसको पकाउने भाँडो

इन्धनलाई अझ बढी बचत गर्न, खाना तातो राख्न तथा चुलोमा पकाएको खाना उम्लिएपछि बिस्तारै छड्किनका लागि पराले बाकसको पकाउने भाँडो प्रयोग गर्नुहोस् । यस भाँडाले गेडागुडीहरू, मासु, भात वा दाल पकाउँदा आधाभन्दा बढी इन्धनको बचत गर्न सक्छ । भात र दालका लागि १/३ (एक तिहाइ) पानी मात्र लाग्छ किनकि यसमा थोरै पानी मात्र वाफ भएर जान्छ ।



पराले भाँडालाई खुला आगाको ज्वालाबाट टाढा राख्नुहोस् ।

४ इन्च बाक्लो परालको गत्ताको अस्तर लगाएर पराले बाकस बनाउनुहोस् । अथवा यसका लागि छवाली, काठको भुस, पुरानो कपडा, प्वाँखहरू, चोकर, रुवा, उन, स्टाइरोफोम वा कर्कट पाताको प्रयोग पनि गर्न सक्नुहुन्छ । पकाउने भाँडो राख्नका लागि बाकसभित्र बढी ठाउँ छाड्नुहोस् र भाँडाको माथि ताप अवरोधक बढी राख्न पनि बढी ठाउँ छोड्नुहोस् । बाकसको बिर्को कस्सिएर ठीकसँग बस्ने हुनुपर्छ ।

पराले बाकस प्रयोग गर्दा सम्झनु पर्नेकुराहरू :

- आगोमा भन्दा पराले बाकसमा खाना पकाउँदा (ढेड देखि ३) बढी समय लाग्छ ।
- गेडागुडीहरू र मासुको भाँडालाई पराले बाकसमा राख्नुभन्दा अघि तपाईंको चुलामा १५ देखि ३० मिनटसम्म छड्किनु पर्नेछ । त्यो खाना २ देखि ४ घण्टाका बीचमा पुनः तताउनु पर्नेहुक्छ ।
- भाँडोलाई एकदम बन्द राख्नुहोस् र खाना खानुभन्दा अघि मासुको थाल कचौराहरूलाई उमाल्नुहोस् । यसले तपाईंको खाना संक्रमण गर्ने जिवाणुहरूलाई संक्रमण गर्नबाट रोक्छ ।

स्टोभ र चुलो निर्माण लगायत सौर्य चुलो निर्माण गर्ने सरल तरिकाबारे बढी जानकारीका लागि एप्रोभेसो रिसर्च सेन्टरमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

बोझ उठाउदा र बोक्दा हुने समस्याहरू

स्वास्थ्य समस्याहरू



महिलाहरू प्रायगरी दैनिक कार्य गर्दा गऱ्हौं बोझ उठाउने गर्छन् । यसले गर्दा उनीहरू ढाड र गर्दनका समस्याहरूबाट पीडित हुन्छन् । पंधेराबाट पानी ल्याउँदा, घाँस, दाउरा गर्दा र बढी उमेरका केटाकेटीहरू बोक्दा उनीहरूका शरीरमा गम्भीर असर पर्न सक्छ ।

जो पानी, घाँस, दाउराको भारी बोक्नाले ढाड र डँडाल्नुका समस्याहरूबाट पीडित हुन्छन् तिनीहरूका कोखका हड्डीहरू राम्ररी बढ्न सक्दैनन् र पछि गर्भवती समयमा धेरै समस्याहरू आउन सक्छन् ।

गर्भवती महिलाहरू गऱ्हौं बोझ बोक्नाले गर्भ तुहिने, भर्खरै बच्चा जन्माएका महिलाहरू गह्रौं बोझका कारण पाठेघर झर्ने समस्याबाट पीडित हुनसक्छन् ।

रोकथाम :

गह्रौ सामान कसरी उठाउने ?

- बोझ उठाउँदा ढाडमा बल पर्ने गरी होइन, खुट्टामा पर्नेगरी उठाउनुपर्छ । कुनै वस्तु वा केटाकेटीलाई जमिनबाट उठाउदा घुँडा टेकेर वा टुक्रुक्क बसेर उठाउनपर्छ ।

➤ ढाडको समस्याको उपचार गर्न सजिलो छ । सकेसम्म ढाडलाई बल पर्ने गरी होइन, खुट्टालाई बल पर्ने काम गर्नुपर्छ ।



- ढाड, काँध र गर्दनलाई जति सक्दो संभव भएसम्म सिधा राख्नुपर्छ ।
- सुत्केरी वा गर्भवती भएका समयमा धेरै गह्रौं भारीहरू बोक्नु हुँदैन ।
- गऱ्हौं वस्तु उठाउन कसैको मद्दत लिनुपर्छ । अर्कालाई किन गुहार्ने भनेर आफैले उठाउने गर्दा डँडाल्नु मर्किएर पछि दुःख पाइन्छ ।

कसरी सुरक्षित तवरले बोक्ने ?



- भारी बोक्दा हल्लिन नदिन खकन लगाएर बोक्नपर्छ ।
- एकातिरको काँध र कम्मरमा मात्र बोझ पारेर बोक्नुभन्दा सम्भव भएमा पछाडिपट्टी बोक्नुहोस् । एकातिरबाट बोक्दा डँडाल्नु यताउति गर्छ र एकातिर मात्र भार परेर चोटपटक लाग्न या मर्कन सक्छ ।
- यदि बोक्नुपर्ने भारी एकापट्टि मात्र बोक्ने खालको छ भने क्षण-क्षणमा एउटाबाट अर्को काँध या कम्मरमा फेरेर बोक्नुपर्छ ।

यसो गर्दा पिठ्यूँको दुवैपट्टिको मांसपेशी बराबर काम गरिरहन्छ र डँडाल्नु पनि दुवैतर्फ घुमिरहन्छ । अझ सके भारीलाई आधा पारेर दुवैपट्टि बोक्नु राम्रो हुन्छ ।

- नाम्लोको प्रयोग नगर्नु ठीक हुन्छ । यसले गर्दनका मासंपेशीहरूमा समस्या भई चोट पार्छ ।

ढाड दुख्ने समस्या हुनेहरूले गर्नुपर्ने कुराहरू



- पट्टाएको कपडालाई ठाउँमा ओछ्याएर वा तकियालाई घुँडामुनि राखेर लमतन्न उत्तानो सुत्नुपर्छ । अथवा शरीरलाई सिधा राख्न तथा डँडाल्नुलाई अडेस दिन पछाडिपट्टि पट्टाएको कपडा र घुँडाहरूका बीचमा तकिया राखेर कोल्टे परेर सुत्नुपर्छ ।
- ढाड र तल्लो पेटको मासंपेशीलाई बलियो बनाउन प्रत्येक दिन अर्को पृष्ठमा दिइएका व्यायामहरू गर्नु ठीक हुन्छ । यदि यस मध्येको कुनै एक व्यायामको कारणले समस्या पर्न गएमा त्यसलाई रोक्नुपर्छ ।
- सम्भव भएसम्म ढाडलाई दिनभरि सिधा राख्ने कोसिस गर्नुपर्छ । लामो समयसम्म निहुरिएर काम गर्नु ठीक हुँदैन । बीच बीचमा आराम गर्नुपर्छ ।

निहुरिरहनु ठीक होइन

निहुरेर काम नगर्नुहोस्



प्रायगरी महिलाहरू कपडा धुँदा, खेतीको काम गर्दा वा अन्य दैनिक कार्यहरू गर्दा लामो समयसम्म अघिल्तिर निहुरेर काम गर्ने गर्छन् । यसले गर्दा उनीहरूका डँडाल्नामा भार पर्छ । यदि यसरी नै कामहरू गर्नैपर्छ भने क्षण-क्षणमा ढाड तन्काउनु पर्छ । यदि ढाड दुख्न थाल्यो भने घुँडा मार्ने र टुक्रुक्क बस्ने विभिन्न आसनहरू लिएर काम गर्नुपर्छ । छिन छिनमा आसनहरू बदलिरहनु पनि पर्छ ।

घुँडा खुम्च्याएर टुक्रुक्क बस्दा पनि ढाड सिधा राख्नुहोस् ।



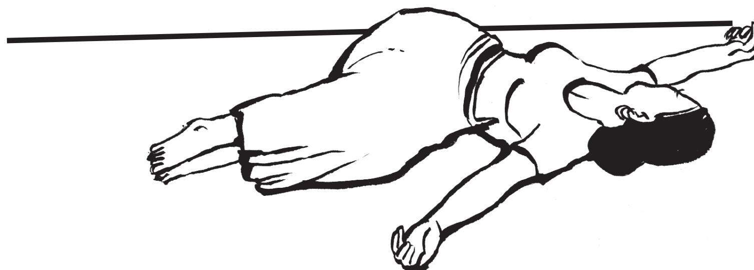
ढाड र पेटका मासंपेशीहरूलाई आराम र सुदृढ गर्ने व्यायामहरू

यहाँ सूचिबद्ध गरिएका व्यायामहरूलाई क्रमबद्ध तरिकाले प्रत्येक दिन गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।

१. **ढाड तन्काउनु ।** उत्तानो परेर सुतेर दुवै घुँडालाई खुम्च्याएर हातले च्याप्नुपर्छ । गहिरो सास लिँदै १० देखि १५ सेकेन्ड सास रोक्नुपर्छ । सास छोडेपछि घुँडालाई छातीको नजिकसम्म पुऱ्याएर हल्लाउनुपर्छ ताकि तपाईंको तन्काइ बढ्न सकोस् । यसलाई २ पटक दोहोऱ्याउनुहोस् अथवा जबसम्म तपाईंको ढाडमा केही हलुका अनुभव हुँदैन । तबसम्म यसो गरिरहनुपर्छ ।



२. **बङ्ग्याउनु वा बटार्नु ।** पाखुरालाई बगलतिर तन्काएर उत्तानो परेर सुत्नुपर्छ । घुँडा खुम्च्याउनुहोस् र बिस्तारै एक पट्टिको बगलतिर लानुपर्छ । त्यसै बखतमा काँधलाई जमिनमा फैलाएर टाउकालाई अर्कोतर्फ मोड्नुपर्छ । यस अवस्थामा केही क्षणसम्म सासलाई लिँदै छाड्दै गर्नुपर्छ । त्यसपछि घुँडालाई बीच भागसम्म उठाएर ल्याउनुपर्छ । बिस्तारै अर्कोतर्फ बगलतिर लानुपर्छ । टाउकालाई विपरीततर्फ लानुपर्छ । यस व्यायामलाई २ पटक दोहोऱ्याउनुपर्छ अथवा तबसम्म गर्नुपर्छ जबसम्म पछाडिको तल्लो भागमा केही हलुका अनुभव गर्नु हुँदैन ।



३. **कम्मर उठाउनु ।** घुँडा खुम्च्याएर उत्तानो परेर सुत्नुपर्छ । तल्लो ढाडलाई च्याप्टो पार्दै जमिनमा राख्नुपर्छ । बिस्तारै तल्लो पेट र चाकका मासंपेशीलाई कस्नुपर्छ र ३ सम्म गन्नुपर्छ । रोकिइरहँदा श्वास-प्रश्वास क्रिया यथावत राख्नुपर्छ । त्यसपछि श्वास बाहिर छोड्नुपर्छ । यस स्थितिमा रहँदा ढाड सामान्य अवस्थामा झैं बाङ्गिएको हुनेछ । यसलाई दोहोऱ्याउनुपर्छ ।

तपाईं ढाड र गर्दनको आरामका लागि अरू बढी व्यायामहरूको बारेमा जान्न पृष्ठ नं. ४०४ हेर्नुहोस् ।



पानीमा काम गर्दा हुने समस्या

महिलाहरूले सधैंजसो परिवारका लागि पानी बोकेर ल्याउनुपर्छ उनीहरू कपडा धुने र भाँडा माझ्ने गर्नुका साथै केटाकेटीलाई नुहाइदिने पनि पर्छ। यी सबै कार्यहरू महिलाको स्वास्थ्यका साथै परिवारको स्वास्थ्यका लागि पनि महत्त्वपूर्ण छन्। यसरी पानी खोज्न जाँदा र पानी बोक्दा महिलाहरूलाई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या पनि पर्न सक्छ।



पानीमा काम गर्दा हुने समस्याहरू

- लामो समयसम्म फोहोर पानीका संसर्गमा रहिरहने महिलाहरू पानीमा रहने परजीवी र जीवाणुहरूबाट संक्रमित हुन सक्छन्।
- कृषि तथा औद्योगिक कारखानाबाट बगेका ढल मिसिएका खोला नदी किनारमा बस्ने महिलाहरू त्यसमा मिसिएका रसायनहरूबाट नकरात्मक रूपमा प्रभावित हुन्छन्। रसायनहरूका कारणबाट धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू हुनसक्छन्। बढी जानकारीका लागि अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस्।
- धेरै जसो ठाउँमा महिलाहरूले नै पानी बोक्ने गर्दा महिलाहरूलाई ढाड र गर्दनको समस्याका साथै अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू पनि हुन सक्छन्। हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. ३९८।

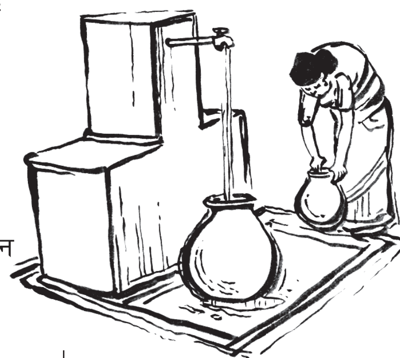
रोकथाम

सफा पानीले सबैलाई स्वस्थ राख्छ। विश्वभरि नै मानिसहरू आफ्नो स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सबै मिलेर सामुदायिक खानेपानी परियोजना सञ्चालन गर्ने काम गरिरहेका छन्। तर प्रायगरी यस्ता बैठकहरूमा र आयोजनाबारे निर्णय लिने बेलामा महिलाहरूलाई संलग्न गराइदैन। सामुदायिक धारा कहाँ राख्ने, कहाँ इनार खन्ने र पानी प्रयोग गर्न के-के नियम राख्ने आदि बारे महिलाको राय कमै लिइन्छ। यो चलन ठीक होइन।



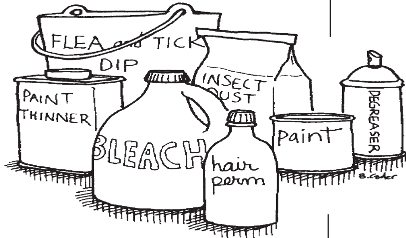
महिलाहरूले पानी वितरणलाई राम्ररी नियमित सञ्चालन गर्नुपर्छ।

यदि समुदायमा सफा पानीका लागि पहुँच सजिलो छैन भने तपाईं अरूसँग मिलेर योजना तयार गर्नुहोस् र खानेपानी आयोजना सञ्चालन गर्नुहोस्। यदि तपाईंको समुदायमा पहिले नै पानीको व्यवस्था छ भने पानी वितरण र त्यसलाई नियमित सञ्चालन गर्न महिलालाई संलग्न गराउने र तालिम दिइनु पर्ने कुरालाई प्रमुखता दिनुहोस्।



➤ यदि कारखानाहरूको रसायन मिसाइएका नदीका किनारमा तपाईंको बस्ती छ भने समुदायलाई उचित अवस्थाका लागि सञ्चालन गर्ने कोसिस गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि एउटा समुदायको अनुभव पृष्ठ नं. १२७ हेर्नुहोस्।

रसायनहरूमा काम गर्दा हुने समस्या



➤ रसायनहरूको अनावश्यक संसर्गलाई त्याग्नुहोस् ।

धेरै महिलाहरू प्रायगरी थाहै नपाईकन खतरनाक रसायनहरूको सम्पर्कमा आइरहेका हुन्छन् किनकि दैनिक जीवन र काममा प्रयोग हुने अधिकांश आधुनिक उत्पादनहरूमा कुनै न कुनै रूपमा रसायनहरू समावेश रहेका हुन्छन् । कुनै-कुनै यी रसायनहरू धेरै नै हानिकारक हुन्छन् । जस्तै :

- किटनाशक, मलखाद, झारमार्ने रसायन र जनावरहरूलाई दिइने थोपा औषधीहरू ।
- रंगहरू, रंग पातलो पार्ने, रंग हटाउने र घोलकहरू
- इन्धन र भाँडा टल्काउने ।
- स्थायी सिसायुक्त पालिस, कपडा सफा गर्ने ब्लिच र डिटरजेन्ट पाउडरहरू रसायनहरू ।
- केशविन्यास तथा सुन्दर बनाउने उत्पादनहरू ।

स्वास्थ्य समस्याहरू

कुनै-कुनै रसायनहरूले तपाईंको शरीरलाई तुरुन्त हानि गर्छन् भने कतिपय रसायनहरू प्रयोग गर्न छाडेपनि केही समयपछि पनि हानि गर्छन्, प्रभाव पार्दछन् । कुनैले अस्थायी गर्छन् भने कुनैले स्थायी क्षति गर्न सक्छन् ।

रसायनका कारणबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरूका चिह्नहरू :

टाउको
टाउको दुख्नु, रिंगटा लाग्नु

नाक र घाँटी
दुखि रहनु, जल हुनु, हाच्छिउँ आइरहनु र खोकी लाग्नु ।

छाती र फोक्सो
स्वाँ-स्वाँ गर्नु, सुखा खोकी, दम हुनु, वारम्बार रुघा लाग्नु ।रसायनको कारणबाट फोक्सो सम्बन्धी रोगहरू हुनु ।

मूत्र प्रणाली (थैली र मृगौला)
थोरै पिसाब हुनु वा पिसाब नै नहुनु, पिसाबको रंग परिवर्तन हुनु वा पिसाबमा रगत देखिनु । रसायनले मृगौला र थैलीलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ ।

आँखा :
चिलचिलाउनु, रातो हुनु, आँसु बगिरहनु ।

दाँत र गिजा :
दन्त क्षय, निलो गिजा-मुख्यत सिसाको विषबाट ।

कलेजो
छाला र आँखा पहेंलो हुन, पिसाव पहेलो हुनु, माटो रंगको दिसा, माथिल्लो कोखामा पिडा । यी कलेजो रोगका गम्भीर लक्षणहरू हुन् (हेपाटाइटिस) ।

छाला :
छाला दुख्नु, रातो हुनु, चिलचिलाउनु, फुट्नु । (रसायनले जलन, एलर्जी, अल्सर र क्यान्सर हुन सक्छ ।)

अन्य साधारण चिह्नहरू :

- *शरीर काँप्छ वा मुटुको धड्कन बढ्छ ।*
- *थाकेको, मातेको वा स्पष्टसँग विचार गर्न नसक्ने अनुभव हुन्छ ।*

यस्ता समस्याहरू रसायनका कारणबाट भएका हुन सक्छन् । मुख्यतया तपाईंले घोलक वा सफा गर्ने तरलहरू, किटनाशक वा सिसा मिसिएका पदार्थहरूले यस्ता समस्याहरू उत्पन्न गराएका हुन सक्छन् ।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : गर्भवती वा स्तनपान गराइरहने महिलाले भएको छ भने रसायनको संसर्गबाट बढी सावधानी अपनाउनुपर्छ । रसायनहरूले बच्चालाई पनि नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ ।

रोकथाम :

हानिकारक रसायनहरूको प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यमा हुने जोखिमलाई कम गर्न निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ ।

- रसायनहरूलाई छालामा पर्न दिनु हुँदैन । घरमा रसायनको प्रयोग गर्दा रवरको पञ्जा वा प्लास्टिकको थैलीको प्रयोग गर्नुपर्छ । खेतमा किटनाशकहरू र अन्य रसायनहरूको प्रयोग गर्दा बाक्लो पञ्जा र जुत्ता लगाउनुपर्छ । अन्यथा माटोमा रहेका रसायनहरू तपाईंका शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छन् ।
- रसायन चलाइसकेपछि हातलाई राम्ररी धुनुपर्छ । चलाइसकेपछि वा खाना खानुअघि र घरमा भित्र पस्नुअघि हात, खुट्टा राम्ररी पखाल्नुपर्छ वा राम्ररी नुहाउनुपर्छ र लगाएको लुगा पनि बदल्नुपर्छ । यी लुगाहरू धुँदा रबरका पञ्जाको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- विषालु ग्यास चलाउँदा खुला हावा ओहोर-दोहोर हुने ठाउँमा मात्र गर्नुपर्छ । प्रयोग गर्दा मुख र नाक छोपिने गरी पट्टी (मास्क) लगाउनुपर्छ ।
- खाना वा खाद्यपदार्थहरू राखिएको छेउछाउ रसायनहरू राख्नुहुँदैन । **रसायन राखिएका डब्बा वा बट्टाहरूलाई कहिल्यै पनि खाना वा पानी राख्नका लागि प्रयोग** गर्नुहुँदैन । रसायन राखेर धोइएका बट्टा वा डब्बाहरू जति नै सफा देखिए तापनि तिनीहरूले अझै पनि खाना र पानीलाई प्रशस्त विषालु बनाउन सक्छन् । किटनाशक रसायनलाई खानाका नजिक र बतास लागेका दिनमा कहिल्यै पनि छर्किनु हुँदैन ।

रसायन आँखामा पऱ्यो भने त्यसलाई तुरुन्त पानीले पखालि हाल्नुपर्छ । यस्तो हुँदा ३० पल्टसम्म आँखालाई पानीले पखाल्नुपर्छ । पखालेका बेलामा यस्तो पानीलाई अर्को आँखामा पर्न दिनु हुँदैन । आँखा पोलिरह्यो भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई तुरुन्त भेट्नुपर्छ ।



रसायन केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा नराख्नुहोस् । डिब्बा वा बट्टामा यस्तो चेतावनी लेखिएको वा चिन्ह त्यो विष भन्ने बुझ्नुपर्छ ।



सिसाको विष

रंग, इन्धन र ब्याट्रीहरूमा प्रयोग हुने सिसा वास्तवमा एक विषालु पदार्थ हो । सिसाका सामानहरूमा खाने कुरा खाँदा विष लाग्न सक्छ । खानासँग सिसाको धुलोका स-साना कणहरू पनि खाने खाइन्छन् । त्यस बाहेक सिसाको धुलो भएका ठाउँहरूमा श्वास-प्रश्वास गर्दा वा सिसा मिसिएको इन्धनको वाफ सुँघ्दा पनि मानिसमा सिसाको रासायनिक विष सुरु हुन्छ ।

सिसा मुख्यत साना बच्चाहरू र केटाकेटीहरूका लागि हानिकारक हुन्छ । यसले बच्चाहरू जन्मदा कम तौलको हुने र उनीहरूको कम विकास गर्न, दिमागको क्षति (जो स्थायी हुन सक्छ) गर्ने र मृत्यु समेत गराउन सक्छ । त्यसकारण गर्भवती अवस्थामा सिसा वा सिसासम्बन्धी काम गर्नु हुँदैन ।

सिसाको काम गर्ने व्यक्तिले आफूलाई र आफ्नो परिवारलाई यसको विषबाट सुरक्षित राख्न निम्न कुराहरू अपनाउनुपर्छ ।

- सिसाको धुलोलाई हात वा मुखमा टाँसिन दिनु हुँदैन ।
- सिसाको धुलोलाई सफा गर्दा त्यसलाई बढार्नुभन्दा भिजेको कपडाले पुछ्नुपर्छ । यसो गर्दा सिसाको धुलो कम मात्र हावामा मिसिन्छ ।
- काम सकिएपछि आफ्नो हातलाई राम्ररी धुनुपर्छ ।
- प्रशस्त मात्रामा क्यालसियम र खनिज भएका खानाहरू (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. १६७ र १६८) खानुपर्छ । यस्तो खाद्य पदार्थले सिसालाई रगतमा मिसिनबाट रोक्न सक्छ ।

लामो समयसम्म बसिरहदा वा उठिरहदा हुने समस्या

लामो समयमा उठेर वा बसेर गर्नु पर्ने काममा लागेका महिलालाई विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्छन् । यस्ता समस्याहरू केही महिनामै वा कहिलेकाहीँ वर्षौंपछि पनि देखापर्छन् ।

स्वास्थ्य समस्याहरू



ढाड र गर्दनका समस्याहरू : लामो समयसम्म कुप्रिएर एक ठाउँमा घन्टौसम्म बसेर वा उठेर काम गर्नेलाई ढाड गर्दनको समस्या हुन सक्छ ।

नसाहरू फुलेर गुजमुजिनु : पैताला सुन्निनु र खुट्टाहरूमा रगत जम्नु (Varicose Veins) : एकठाउँमा घन्टौसम्म बसेर वा उठेर काम गर्दा खुट्टाहरूमा रगत सञ्चार हुन कठिनाइ परेर यस्तो हुन्छ ।

रोकथामका उपायहरू :

- २-३ घन्टा काम गरेपछि कार्यस्थलभित्र ओहोरदोहोर वा जिउ तन्काउने गर्नुपर्छ ।
- सम्भव भएमा मोजा वा घुँडाभन्दा माथि आउने लामो मोजा लगाउनुपर्छ । यसो गर्दा नसामा पर्ने रगतको दवाव कम पर्दछ ।
- अरट्ठ भएकाले अगाडि झुक्न कठिनाइ अनुभव भएमा । तल उल्लेख गरिएको प्रत्येक व्यायाम गर्ने गर्नुपर्छ । बिस्तारै र गहिरो सास लिंदै प्रत्येक व्यायामलाई २ वा ३ पटकसम्म दोहोऱ्याउनुपर्छ ।

टाउको	काँध	कम्मरदेखि माथिको शरीर
टाउकोलाई वरिपरि बिस्तारै घुमाउनुपर्छ ।	दुवै काँधलाई तलमाथि उचाल्नुपर्छ । अघिपछि घुमाउनुपर्छ र काँधको धारलाई ढाडतिर (पछिल्तिर) सँगसँगै लानुपर्छ ।	ढाडलाई सिधा राख्दै कम्मरलाई बङ्ग्याएर वरिपरि हेर्नुपर्छ । यसो गर्नाले तपाईंको डढाल्नुमा तलदेखि माथिसम्म सन्चो अनुभव हुन्छ ।

काम गर्दा कसरी बस्ने ?

- अढेस लाग्ने भाग सिधा भएको कुर्सीको प्रयोग गर्नुपर्छ र टाउको, गर्धन र काँधलाई पनि सिधा राख्नुपर्छ । यदि यसले आराम भएको अनुभव भएमा तल्लो ढाडलाई अडेस लाउन कपडा वा तकियालाई पछाडिपट्टि राखे पनि हुन्छ ।
- काम गर्दा खुकुलो लुगा लगाउनु पर्छ ।

लगातार काम गरिरहँदा हुने समस्या

जोर्नी भनेको हड्डी जोडिने स्थान हो। जोर्नीमा हड्डीलाई मासंपेशीसँग जोर्नीका टेन्डन (Tendens) हरूले मजबुतसँग जोडेका हुन्छन्। एउटै गतिमा लामो समयसम्म काम गरिरहँदा जोर्नीहरूमा नराम्रो असर पर्न सक्छ। कारखानामा काम गर्दा नाडी वा कुहिनाहरूमा खुम्चने हुन्छ। त्यसैगरी घुँडा टेकेर काम गर्दा घुँडामा चोटपटक लागेर महिलाहरूको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्न सक्छ।

लक्षणहरू

- एउटै चालमा काम गर्दा शरीर दुख्ने र झमझमाउने गर्छ।
- हात हलुका दुख्दा बिस्तारै समात्दा पनि हत्केला र नाडीको जोर्नीमा दुख्ने गर्छ।
- जोर्नीमा छाम्दा वा चलाउँदा ख्वार-ख्वार आवाज आएको जस्तो हुन्छ।

उपचार

- जोर्नीलाई संभव भएसम्म सक्दो धेरै आरामको स्थितिमा राखेर विश्राम गराउनुपर्छ। काम गर्दा त्यही जोर्नीलाई निरन्तर प्रयोग गर्नुपर्ने भएकोले जोर्नीलाई स्थिर राख्न काम्रो (कपडा) बाँध्नुपर्छ। तल भनिएका केही रोकथामका उपायहरूलाई प्रयोगमा ल्याउने कोसिस गरेमा समस्या केही समाधान हुन सक्छ।
- कपडाको नरम काम्रो बनाउनुपर्छ र त्यसले जोर्नीलाई बाँध्नुपर्छ पहिला कपडाले पातलो टुक्रा काठलाई वरिपरि बेर्नुपर्छ यसले जोर्नीलाई सिधा राख्न मद्दत गर्छ। त्यसपछि जोर्नीलाई चल्न नदिने गरी बाँध्नुपर्छ। तर टनक्क हुने गरी कसेर बाध्नु हुँदैन। टनक्क कसियो भने रगतको वहाव रोकिन्छ वा बाँधिएको ठाउँ नै लट्टिएको जस्तो हुन्छ। तपाईंले काम गर्दा तथा आराम गर्दा वा सुत्दा पनि काम्रोलाई लाइरहनुपर्छ।



- यदि जोर्नीको दुखाइ बढिरहेमा वा जोर्नी सुन्निएमा दुख्न कम हुने औषधि वा सुन्निएको घटाउन सक्ने पनि काम गर्ने दुख्दा खाने औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ। तातो, भिजेको कपडाले बिस्तारै थिचेर सेक्दा पनि दुखेको र सुन्निएको कम गराउन मद्दत गर्न सक्छ।
- जोर्नी राम्ररी ठीक नभएमा डाक्टर वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको सल्लाह लिनुपर्छ। यस्तो अवस्थामा जोर्नीभित्र सुई दिनुपर्छ वा शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

➤ जोर्नी रातो र तातो छ भने संक्रमण भएको हुनसक्छ। यस्तोबेला तुरुन्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाँउनु पर्छ।

रोकथाम

- काम गर्दा समय समयमा हात र शरीरको स्थिति फेरबदल गरिरहनुपर्छ। जोर्नीलाई ज्यादा खुम्च्याउन र दवाव नपर्ने खालका कामहरू मात्र गर्नुपर्छ।
- जोर्नीलाई चारैतर्फ चलाएर प्रत्येक घण्टा व्यायाम गर्नुपर्छ। यसले जोर्नीका टेन्डन र मासंपेशीहरूलाई सिधा र सुदृढ बनाउन सक्नेछ। यदि व्यायाम गर्दा दुख्छ भने जोर्नीलाई बिस्तारै र हलुका तरिकाले चलाउनुपर्छ।

शिल्पकारिताको कारण हुने समस्याहरू

महिलाहरू घरभित्र बसी एक्लै धेरै प्रकारका शिल्पकारिताका कामहरू गर्छन् तर यस कामको कारणबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्या र यसको रोकथामबारे उनीहरूलाई कमै जानकारी हुन्छ।

शिल्पकारितनाका कारणले अक्सर हुनसक्ने स्वास्थ्य समस्याहरू		
शिल्प कला वा सिप	**समस्या**	**के गर्ने**
सिलाइ, बुनाइ, बुट्टा, फित्ता बनाउने वा तान बुन्ने काम गर्दा	आँखामा खराबी हुने, टाउको दुख्ने, तल्लो ढाड तथा गर्दन दुख्नु, जोर्नी दुख्ने।	सम्भव भएमा काम गर्ने कोठामा उज्यालो बत्तीको बन्दोवस्त गर्नुहोस् र कामका बेलामा आराम गर्नुहोस्। 'लामो समयसम्म बसिरहदा र उठिरहदा' 'त्यही गति बारम्बार दोहोऱ्याउदा' हुने समस्याहरू हेर्नुहोस्।
ऊन र कपासको काम गर्दा	धुलो र फाइवरका कारणले दम र फोक्साका समस्याहरू।	राम्रो भेन्टिलेसनको बन्दोवस्त र काम गर्दा मुखमा मास्क लगाउनुहोस्।
रंगको प्रयोग र रंगाउने काम गर्दा	सिसाको विष लाग्नसक्छ।	४०३ पृष्ठमा 'सिसाको विष' हेर्नुहोस्।
साबुन बनाउने काम गर्दा	छालामा जलन हुने तथा पोल्ने	सुरक्षित पञ्जाको प्रयोग गर्नुहोस्।

असुरक्षित कार्यस्थलबाट हुनसक्ने समस्याहरू

धेरै कलकारखानाहरूका कार्यस्थल असुरक्षित अवस्थाहरूमा छन् जस्तै :

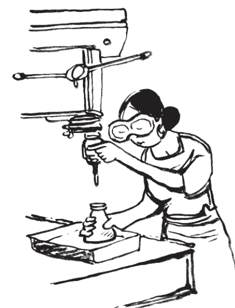
- ढोका र झ्यालहरू ढप्काइएका वा बन्द गरिएका हुन्छन्। त्यस्ता ठाउँमा हावा पनि खुला रूपमा ओहोर-दोहोर गर्न सक्दैन अनि कामदारहरू खतराका अवस्थामा वा आपत आइपरेका बेलामा बाहिर निस्कन सक्दैनन्।
- विषालु असर खप्नैपर्ने स्थिति जस्तै रसायन र विकिरणबाट बचाउ गर्ने अवरोधक वा एप्रोन वा डाङ्ग्रे नहुनु।
- असुरक्षित र मर्मत नगरिएका औजारहरू हुनु।
- आगलागीको खतरा जस्तै उप्केको तथा खुस्किएको बिजुलीको तार, रसायनहरू वा वाफहरू जसले सजिलै आगलागीको घटना घटाउन सक्छन्।
- स्वच्छ पानी, चर्पी र टिफिनमा आराम गर्ने ठाउँहरूको व्यवस्था नहुनु।



यदि कार्यस्थल गरम छ भने खासगरी गर्भवती महिलाहरूले प्रशस्त पानी पिउनुहोस् र नुनिलो खाना खानुहोस्। पुरुषलाई भन्दा महिलालाई गर्मीले बढी आघात गर्छ।

कामदारहरू एकजुट भएर मात्र माथि उल्लिखित समस्याहरू समाधान गर्न सकिन्छ तर यहाँ केही यस्ता समस्याहरू भने आफैंले रोक्न सकिन्छ जस्तै :

- नयाँ काम गर्न सुरु गर्दा सर्वप्रथम रसायन र औजारहरू सुरक्षित तवरले प्रयोग गर्ने तरिकाहरूबारे निर्देशन लिनुहोस् । सधैं नै यही कुरा प्रयोग गरी रहेकी अरु अनुभवी महिलासँग सोध्नुहोस् ।
- जहिले पनि सम्भव भएसम्म सुरक्षित कपडा जस्तै टोपी, मुखौटो, पञ्जा र ठूलो हल्लाबाट बच्न कानमा बुजो लगाउनुहोस् । मेसिनहरूमा काम गर्दा खुकुला कपडाहरू नलगाउनुहोस् । लामो कपाल छ भने चुल्ठो वा जुरो पार्नुहोस् र नखस्ने गरी छोप्नुहोस् ।



यौन उत्पीडन

यौन उत्पीडन भनेको कारखानाका मालिक वा कार्यालयका हाकिम वा कुनै पनि शक्तिशाली व्यक्तिद्वारा महिलाको चाहना विरुद्ध गरिने कामुकताको प्रदर्शन र प्रयत्न हो । यस प्रयत्नमा उच्छृङ्खल व्यवहार गर्न जोगाउने स्पर्श गर्नेदेखि यौन तुष्टि गर्नेसम्मका काम पर्दछन् । विभिन्न ठाउँहरूमा काम गर्ने महिलाहरू उत्पिडनको शिकार बन्न सक्छन् ।



विभिन्न अवस्थाको महिलाहरू अनेक कारण र परिस्थितिले गर्दा उनीहरू यौन उत्पीडनको शिकार बन्न पुग्छन् ।

- जागिर गुम्ला भन्ने डरले ।
- आफूभन्दा ठूलो मानिस र शक्तिवान् मानिसको आदर गर्न र आज्ञा पालन गर्न सिकाइएका कारण विरोध गर्न नसक्नाले ।



बलात्कार र यौन दुराचार

जस्तो सुकै अवस्थामा भए पनि यौन उत्पीडन सहनु उचित होइन । यौन उत्पीडन भएमा आफ्नो घर-परिवारका सदस्यालाई चिनेका साथीभाइलाई भनेर यौन उत्पीडनबाट बच्च कोसिस गर्नुपर्छ ।

➤ हाम्रो देशका कानुनमा यौन दुराचार विरुद्ध कानुन भए तापनि राम्रोसँग प्रयोग हुन सकेको छैन ।

यौन उत्पीडन हुन नदिन के गने ?

- काम गरेका ठाउँमा महिलाहरूलाई उत्पीडन गर्ने पुरुषसँग संगत नगर्ने ।
- कसैले यौन र्दुव्यवहार गरेमा साथीलाई वा हाकिमलाई भन्ने ।

बसाइ-सराइबाट आउनसक्ने समस्याहरू



केही महिलाहरूले गरिबी र विवशताले गर्दा काममा जानुपर्छ ।

➤ सम्झनुहोस् ! सुरुमा सबैले एक्लै भएको अनुभव गर्छन् । यो प्राकृतिक नियम हो ।



➤ *राती एक्लै घरतिर फर्कनु पर्दा साथीहरूसँग फर्कनुहोस् ।*

अचेल धेरै महिलाहरू गाउँ तथा घरबाट टाढा कामका लागि जाने गर्छन् । केही महिलाहरू दिनहुँ घरबाट काम गर्ने ठाउँसम्म बसमा, रेलमा, आफै सहरमा पैदल वा ओहोर दोहोर गर्छन् । केही महिलाहरू घर-गाउँ छाडेर बस्न जान्छन्, यसलाई 'बसाइसराइ' भनिन्छ ।

अधिकांश महिलाहरू प्रायगरी गाउँबाट सहरतिर बस्न जान्छन् । त्यहाँ उनीहरू कलकारखानाहरूमा मजदुरी गर्छन् वा घरभित्र भान्से वा कामदारका रूपमा काम गर्छन् । महिलाहरू काममा जानका लागि बाध्य पारिन्छन् किनकि उनीहरूका घरमा खाना र काम दुवै हुँदैन । काम गर्ने ठाउँका ती कलकारखानाका मालिकहरूले उनीहरूलाई तलब दिएका हुन्छन् । त्यो तलब उनीहरूको घरका परिवारको आड भरोसाका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

बसाइसराइ गर्दा महिलाहरू एक्लै पनि हुन्छन् । उनीहरू आफ्नो परिवार, आफूलाई मद्दत गर्ने साथी संगीहरूबाट टाढा हुन्छन् । यो अवस्था उनीहरूका लागि डरलाग्दो हुन्छ ।

नयाँ ठाउँमा आइपर्ने समस्याबाट बच्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ

- आफ्नो काममा अन्य महिलाहरूलाई साथी बनाउनुपर्छ । उनीहरूले गाह्रो पर्दा सहायता गर्छन् ।
- बस्नका लागि सुरक्षित ठाउँ खोज्नुपर्छ ।
  आजकल कहींकहीं काम गर्ने ठाउँमा महिलाहरूलार्य आवासको प्रबन्ध पनि गरिएको हुन्छ ।

मेरो बास

'मेरो बास' उपत्यकाबाहिरबाट काठमाडौं उपत्यकामा आएका महिलाहरूले बास बस्न पाउने ठाउँ हो । यसको प्रबन्ध सञ्चालन लुमन्ती, ललितपुरको सहयोगमा युथ कर्नर क्लब नामक संस्थाले गरिरहेको छ । यसको मुख्य उद्देश्य गाउँ र जिल्लाबाट आएका महिलाहरूलाई हुनसक्ने यौन उत्पीडन र दुराचारबाट बचाउनु रहेको छ । हुन त यो संस्था उत्पीडित महिला मजदुरहरूको प्रयत्न होइन र धेरै दिनसम्म पनि यहाँ उनीहरू बास बस्न सक्दैनन् तर यस्तो खाले आवास गृह कारखानामा काम गर्ने महिला मजदुरहरूका लागि खोल्न सकिन्छ र दीर्घकालीन बास बस्न सकिने बनाउन सकिन्छ ।

– लुमन्तिको प्रयास

अनौपचारिक क्षेत्रमा काम गर्ने महिलाहरू

धेरै जसो महिलाहरू विभिन्न कामहरू गरेर (जस्तै बजारमा सामानहरू बेच्ने वा घरेलु काम गर्ने) गरेर आयआर्जन गर्छन् । घरभित्र काम गर्ने महिलाहरूले कम तलब पाउँछन् ।

घरेलु कामदारहरू

घरेलु महिला कामदारले भोग्नुपर्ने धेरै जसो स्वास्थ्य समस्याहरूकाबारेमा यस अध्यायका अगाडिका पृष्ठहरूमा नै उल्लेख गरिसकिएको छ । एक त अर्काको घरमा काम गर्नु पर्ने अर्को उनीहरूलाई सीमित अधिकार दिइने हुनाले उनीहरू एकदमै कम सुरक्षित हुन्छन् । त्यस्ता महिलाले निम्न लिखित समस्याहरूका सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

- दिनभर काम गर्नुपर्ने कम खाना पाउने कम तलब पाउने गर्छन् ।
- घरेलु कामदारहरूलाई कामबाट हटाइने डर जहिले पनि भइरहन्छ । घरेलु महिलालाई बिदा दिइदैन । गर्भवती भएमा कामबाट हटाइन्छ । कतिपय यस्ता महिलाहरू घरमालिकको यौन उत्पीडनको सिकार पनि हुन्छन् ।
- घरमालिकले बलपूर्वक यौन सम्पर्क राख्न वाध्य पादा महिलालाई मानसिक र शारिरीक समस्या पनि पर्छ ।
- पानीमा लामो समयसम्म काम गर्दा हातका छालामा समस्या पर्न सक्छ ।



लुगा धुने महिलाका हातहरू

लुगाधुने महिलाका हातहरू



धैरै लुगा धुने र रसायनमा काम गर्ने महिलाहरूको हातको छाला रातो हुने, चिरिने र घाउ हुने सम्भावना हुन्छ । नङ्गहरू उक्किन सक्छन् ।

- हातलाई जति सक्दो सुख्खा राख्नुपर्छ । काम सकिएपछि तेल वा घ्यूकुमारीको चोप हातमा दल्नुपर्छ । यदि नङ्ग बाक्लो वा क्षतिग्रस्त भयो भने जेनसन भायलेट (निलो झोल औषधी) तुरुन्त लगाउनुपर्छ ।
- धेरै लुगा धोएपछि हातका छालाहरूलाई बचाउन कालो चियापत्तीलाई उमालेर चिसो भएपछि हात त्यसमा भिजाउनु पर्छ ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

दक्षिण अफ्रिका भन्ने देशमा घरेलु कामदारहरूले 'घरेलु कामदार संघ' निर्माण गरेका छन्। यो संघको मुख्य उद्देश्य घरेलु कामदारहरूको सुरक्षार्थ कानुनहरूको माग गर्नु हो। यसले घर-घर गएर वा पर्चा तथा रेडियो मार्फत सूचना प्रशारण गरेर जनताहरूलाई शिक्षित गर्ने काम गरिरहेको छ। हाल यसको राष्ट्रिय संघ पनि बनिसकेको छ। यसले अन्य देशका घरेलु श्रमिक संघहरूसँग मिलेर कामदारहरूका लागि काम गर्ने उचित समय, उचित तलब, सामाजिक सुरक्षाको लाभ सुविधाहरू र अरू आधारभूत सुरक्षाहरू पाउनका लागि काम गरिरहेको छ।

दक्षिण अफ्रिकाको यस्तो संघ कामदारहरूको अधिकारहरूको सुरक्षा र प्रबन्ध गर्नका लागि धेरै राम्रो एक उपाय हो। तर स्थानीय संघ सुरु गर्न प्रायगरी कठिन नै हुने गर्छ किनकी तिनीहरूको समर्थन गर्न ठूला संघहरू हुँदैनन् अथवा कम्पनीहरूले तिनीहरूको गतिविधि संचालन गर्न अनुमति दिँदैनन्। यस्तो अवस्थामा अरू उपायहरू गर्नुपर्छ जुन महिलाहरूले आफ्नो लागि आफै मिलेर गर्न सक्छन्।

जब महिलाहरू सँगै मिलेर राम्रो अवस्थाको लागि काम गर्न सुरु गर्छन् उनीहरू कहिलेकाहिं जागिर जाने खतराबाट अथवा मालिकले उनीहरूको गतिविधिबारे थाहा पाएमा खराब व्यवहार गर्ने डरबाट त्रसित हुन्छन्। यदि कार्यस्थलमा यस्ता गतिविधिका बारेमा कुराकानी गर्न सम्भव छैन भने गोप्य रूपमा निजी घरमा अथवा समुदायमा भेट गर्न पनि उचित हुन्छ।



तपाईंको कार्यस्थलको संगठनको सुरुवात गर्न :

- **कुराकानी गरेर** सबै महिलाहरूले आफ्ना साझा समस्याहरू पत्ता लगाउनुहोस्।
- **बैठक गरेर** एक अर्कामा विश्वास बढाउन र सहयोग दिन लिन समूह बनाउदै नियमित भेटघाट गर्नुहोस्। नयाँ कामदार महिलाहरू समावेश गराउन सकिने वातावरण बनाउनुहोस्। जति संख्या बढ्छ त्यति नै शक्ति बढ्छ भन्ने सम्झिनुहोस्।

स्थानिय कार्यस्थलमा कामदारको समूह वा स्थानीय संघ बनाइयो भने राष्ट्रिय संघमा सम्मिलित हुन या निर्माण गर्न सकिन्छ। संगठित भइसकेपछि कम्पनीले तपाईहरूलाई चुनौती दिन गाह्रै पर्छ।

तपाईंको संगठनले के गर्न सक्छ ?

सर्वप्रथम साझा समस्याहरू र सम्भावित समाधानका उपायहरू पहिल्याउनुहोस्। त्यसपछि कुन-कुन समस्याहरू समाधान गर्न सकिन्छ कसरी सकिन्छ निर्णय लिनुहोस्। यद्यपी तपाईंको कारखानाले यी समस्याहरू समाधान गर्न इच्छा गर्दैनन् भने पनि तपाईंहरू समस्या समाधानका लागि धेरै कामहरू गर्न सक्नु हुन्छ। ती कामहरूका बारेमा अर्को पृष्ठमा उदाहरणहरू दिइएको छ।

एक अर्कालाई सुरक्षाको उपायहरू सिकाउनुहोस्। लामो समयदेखि एउटैखाले कामहरू गरिरहेका महिलाहरूले आफूले गर्न पर्ने कामहरू गर्ने सुरक्षित उपायहरू सिकिसकेका हुन्छन्। उनीहरूसँग कसरी सरल तथा सुरक्षित उपायले काम गर्ने भन्ने बारेमा सोध्नुहोस्।

नयाँ कामदारलाई सहयोग गर्नुहोस् । सुरुमा नयाँ कामदारहरूलाई मालिक वा हाकिमले कडाइ गरेमा समूहमा घुलमिल हुन डराउँछन् तर उनीहरूलाई सुरक्षाका बारेमा तपाईंहरूले सिकाउनु बढी महत्त्वपूर्ण हुन जान्छ किनकि सबै महिलाहरू सुरक्षित भए मात्र तपाईं पनि सुरक्षित रहन सक्नु हुन्छ ।



एक-अर्कालाई सहयोग र समर्थन गर्नुहोस् । काम सुरु गरेपछि धेरैजसो महिलाहरूले उनीहरूका घरमा वादविवाद वा झैझगडा हुने गरेको अनुभव गरेका छन् किनकि परिवारमा उनको भूमिकामा परिवर्तन आउछ । यसर्थ पारिवारिक समस्या समाधान गर्न, घरको काममा तालमेल मिलाउन र सशुल्क शिशुसेवा लिनेबारेमा सल्लाह दिनुहोस् । घरको काममा तलामाथि पर्न थाल्छ र केही महिलाहरू एकअर्काको शिशुको हेरचाहमा पनि सहयोगी हुन्छन् । त्यस्ता महिलाहरूले शिशु स्याहार केन्द्र सञ्चालन गर्न सक्छन् । जहाँ एक महिलालाई केटाकेटी स्याहार र रेखदेख गरेवापत रकम दिन सकिन्छ अथवा महिलाहरूले यस्तो कार्यलाई पालो-पालो गरी गर्न पनि सक्छन् । यसो गर्दा अन्य महिलाहरू आफ्नो काम गर्न जान सक्छन् ।


४२३ सहयोगी सम्बन्धहरू

महिलाको कामको बोझबारे छलफल गर्न पुरुषसँग पनि बैठक गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि :



प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रले उदयपुरमा गरेको एउटा कार्यशाला गोष्ठीमा पुरुष तथा महिलाहरूलाई उनीहरूका दैनिक कार्यहरू सूचीबद्ध गर्ने जिम्मा दिइयो । यी दुई सूचीहरू भिडाउँदा महिलाको दैनिक कार्य पुरुषले गर्ने कार्यभन्दा धेरै अघिबाट सुरु हुन्छ र कामको अन्त्य पनि अबेरसम्म हुन्छ र महिलाले सुस्ताउने मौका पनि मुस्किलले पाउँछन् भन्ने थाहा पाएर पुरुषहरू छक्क परे । यसरी पुरुषहरूले अनुचित तवरमा कामको बाँडफाँड गरिएको रहेछ भन्ने सजिलै थाहा पाए । त्यसपछि उनीहरूले कामको बाँडफाँड परिवारको आवश्यकताका आधारमा गर्ने भनी प्रतिज्ञा गरे ।

आफूलाई रोजगारी दिनेसँग आफ्नो कामका शर्तहरूबारे सकेसम्म आफूलाई सुविधा हुने गरी सम्झौता गर्न सक्नु हुन्छ जस्तै :

- उच्च पारिश्रमिक,
- प्रसूति विदा (सुत्केरीपछि जागिरमा फर्कन पाउने अधिकार)
- कामको बेलामा शिशुको हेरचाह गर्ने समय,
- दिसा-पिसाब गर्ने समय,
- दुध चुसाइरहेकी महिलालाई स्तनबाट दुध निचोरेर निकाल्न सक्ने गोप्य कोठाको व्यवस्था,।


१११ घरबाहिर काम गर्ने आमा

भाग– २७

यस भागमा

मानसिक स्वास्थ्य



जसरी महिलाहरूको शारीरिक स्वास्थ्य राम्रो वा नराम्रो हुन्छ, त्यस्तै प्रकारले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य पनि स्वस्थ वा अस्वस्थ हुन सक्छ। महिला मानसिक रूपमा स्वस्थ रहे भने उनीहरूले आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्य र आफ्नो परिवारको स्वास्थ्यमा ध्यान दिन सक्छन्। त्यस्तै प्रकारले मानसिक रूपमा उनीहरू स्वस्थ रहे भने आफ्ना समस्याहरू कसरी समाधान गर्ने भन्ने विचार गर्न सक्छन्। भविष्यका कार्यक्रमहरू बनाउन सक्छन्।

➤ *मानिसको लागि शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य दुवै महत्त्वपूर्ण हुन्छन्।*

हामीमध्ये सबैलाई केही न केही मानसिक समस्या पर्न सक्छ। तर यदि मानसिक समस्याले दैनिक जीवनमा नै नराम्रो असर पर्न थाल्यो भने महिलाले आफ्नो र आफ्नो परिवारको हेरविचार गर्न सक्दैनन्। यस्तो समस्या लामो समयसम्म रह्यो भने उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा केही खराबी हुन सक्छ। मानसिक समस्याहरू पत्ता लगाउन शारीरिक समस्याभन्दा कठिन हुन्छ तर शारीरिक समस्याहरू जस्तै मानसिक समस्यालाई पनि ध्यान दिएर उपचार गर्नुपर्छ।

यस भागमा हामी महिलाहरूमा प्रायः देखिने मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या र तिनका कारणहरूका बारेमा छलफल गर्नेछौं। यसका साथै ती विभिन्न समस्याहरूलाई समाधान गर्न महिलाले र उनका परिवारले कसरी सघाउ पुऱ्याउन सक्छन् भन्ने पनि छलफल गर्छौं।

आत्मविश्वास

महिलाले आफ्नो परिवार र समुदायका लागि धेरै योगदान दिइरहेका हुन्छन् । यदि उनीहरूमा हामीले राम्रो काम गरिरहेका छौं भन्ने भावना भयो भने उनीहरूको आत्मविश्वास बढ्छ ।

आत्मविश्वास कमजोर हुने वा बलियो हुने भन्ने कुरा बालककालदेखि नै सुरु हुन्छ । कुनै बालिकालाई घरपरिवार, छरछिमेकी र स्कुलका शिक्षकहरूले कस्तो व्यवहार गर्छन् त्यसकै आधारमा उसको आत्मविश्वास बलियो हुने र कमजोर हुने हुन्छ । यदि बालापनमा उसलाई माया गरिन्छ, उसको कामको प्रशंसा गरिन्छ र उनलाई विभिन्न कामहरू गर्न परिवारका सदस्यबाट प्रेरणा मिल्छ भने उसमा आत्मविश्वास बढेर जान्छ ।

तर कतिपय ठाउँका बालिकाहरूको आत्मविश्वास सानैदेखि कमजोर हुँदै गएको हुन्छ । जस्तो घरपरिवारमा उसका दाजुभाइलाई बढी खाना दिने, स्कुल पठाउने गरिन्छ । भने उसलाई चाहिं कम खाना दिने, स्कूल नपठाएर घरमा बढी काम गर्न लगाउने गरिन्छ । सानो-सानो कुरामा गाली गरिरहने गरेको राम्रो कामको प्रशंसा नगर्ने आदि हुँदा उसले उसमा आत्मविश्वास हराउँदै जान्छ । ठूलो भएपछि पनि यो भावना रहिरहन्छ । विवाहपछि पनि ऊ श्रीमान्का अगाडि डराउने, खाना र स्वास्थ्यका बारेमा हेरचाह नगर्ने, आफू बिरामी पर्दा आराम नगर्ने बानीको हुन्छे । यसै प्रकारले महिलाहरूले अरूको लागि आफ्नो खुसी त्याग्नु पर्ने ठान्छन् र अरूको भन्दा आफ्नो महत्त्व कम भएको महसुस गर्छन् ।

बालापनदेखि नै छोरीले दाजुभाइहरूको महत्त्व आफ्नो भन्दा ठूलो ठानेको हुन्छे । परिवारले पनि छोराहरूलाई स्कुल पठाउने र छोरीलाई चाहिं काम गर्न लगाउँने गर्छन् ।



आत्मविश्वास हुने कुरा मानसिक स्वास्थ्यको एउटा महत्त्वपूर्ण पाटो हो । आत्मविश्वासी महिलाले दैनिक जीवनका समस्याहरूलाई सजिलो तरिकाले समाधान गर्न सक्छन् । साथै उनीहरू आफ्नो परिवारमा र समुदायमा परिवर्तन ल्याउने काम पनि गर्न सक्छन् ।

आत्मविश्वास बढाउनु

बालिकाको र महिलाको आत्मविश्वास बढाउन सजिलो छैन । बालिका र महिलाले आफू पनि परिवारको सदस्य हुँ भन्ने आफ्नो पनि महत्त्व छ भनेर बुझ्नु जरुरी हुन्छ ।

महिलाहरूले विभिन्न अनुभवबाट आफूमा आत्मविश्वास बढाउनु पर्छ । महिलाले आफूलाई हेर्ने दृष्टिमा नै परिवर्तन गर्नुपर्छ । आफूमा भएका विभिन्न सिप र कलालाई बाहिर ल्याएर अथवा नयाँ सीपहरू सिकेर वा बाहिरको व्यक्तिहरूसँगको सामाजिक सम्पर्कमा आएर उनीहरूले आत्मविश्वास बढाउन सक्दछन् ।

➤ *महिलाहरूको आत्मविश्वासले उसको शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि प्रभाव पार्छ ।*

पार्वती सानी छँदा असाध्यै ज्ञानी स्वभावकी थिइन् । १५ वर्षको हुँदा अर्कै गाउँको रामबहादुरसँग उनको विवाह भयो । विवाहपछि रामबहादुर काम गर्न सहर गयो । कहिल्यै स्कुल नगएकी र अक्षर नचिनेकी हुनाले पार्वती रामबहादुरलाई चिठी लेख्न सक्दिन थिइन् । रामबहादुर के काम गर्दैछ भन्ने पनि उनलाई थाहा थिएन । रामबहादुर वर्षमा एकचोटि मात्र घर आउँथ्यो ।

विवाह गरेको ४ वर्ष नबित्दै उनका २ छोरा एक छोरी भइसकेका थिए । पार्वतीको स्वास्थ्य पनि बिग्रदो थियो । रामबहादुर सहरमा काम गर्ने भए पनि पार्वतीले एकचोटि सहर गएर अस्पतालमा आफूलाई जचाउँछु भन्ने साहश गर्न सकिनन् । ६ वर्षपछि रामबहादुरले आफू सहरमा नै घरजम गरेर बसेको कुरा पार्वतीलाई सुनायो । पार्वती अन्यौलमा परिन् । उनले के गर्ने, कसरी परिवार चलाउने भन्ने कुरा सोच्नै सकिनन् ।

एक दिन उनका गाउँमा एउटा संस्थाले महिलाहरूको हित गर्ने काम सुरु गऱ्यो । पार्वती पनि त्यहाँ जान थालिन् । त्यस संस्थाले पार्वतीलाई पढ्न, लेख्न सिकायो, हिसाब गर्न सिकायो । पार्वतीमा पढन, लेख्न सिकेपछि आफू पनि केही गर्न सक्छु भन्ने भावना पैदा भयो । संस्थाकै मद्दत र आफूसँग भएको केही पैसाले उनले गाउँमा किराना पसल खोलिन् । आफ्ना छोराछोरीलाई सरकारी **स्कुलमा पढाउदैछिन् । उनमा आत्मविश्वास बढेको छ ।**



पार्वतीले वयस्क भएपछि पढ्नलेख्न सिकिन्, र आफ्नो महत्त्व बुझिन् ।

महिलालाई प्रायजसो हुने मानसिक समस्याका कारणहरू

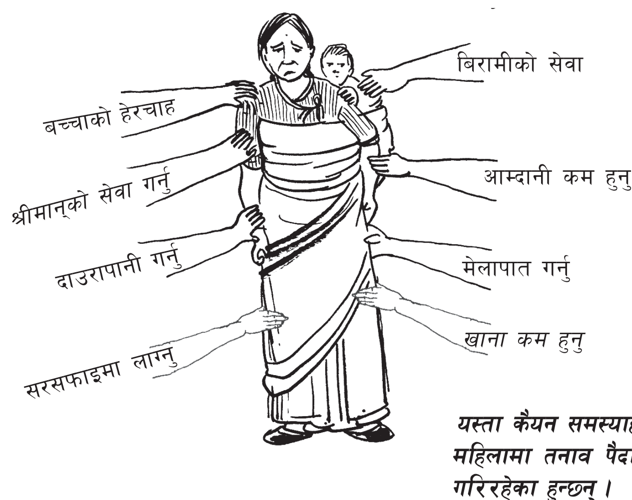
➤ *आफ्नो जीवनमाथि आफ्नै अधिकार भएमा मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन सकिन्छ ।*

➤ *झट्ट हेर्दा दैनिक जीवनमा महिलाहरूले समाधान गर्नुपर्ने समस्या खासै ठूलो लाग्दैन तर यस्तो समस्याले महिलाहरूलाई मानसिक रूपमा बाधा पुर्‍याइरहेको हुन्छ ।*

दैनिक जीवनमा आइपर्ने सबै समस्याहरूसँग जुध्दैमा महिलाहरू मानसिक रूपमा अस्वस्थ त हुँदैनन् तर यदि दैनिक जीवनमा पर्ने समस्याहरू उनीहरूले सहन सक्ने र लड्न सक्नेभन्दा धेरै भए भने चाँहि मानसिक अस्वस्थताको कारण बन्न सक्छ ।

दैनिक जीवनको मानसिक बोझ (दवाव)

दैनिक जीवनका साना-साना घटना र क्रियाकलापहरूले पनि महिलालाई शारीरिक र मानसिक रूपमा समस्या पैदा गर्न सक्छन् । यस्तो हुँदा मानसिक बोझ वा भार उत्पन्न हुन्छ । कहिलेकाहीँ सहज जस्तो लाग्ने सामान्य दैनिक जीवनका समस्याले मानसिक तनावको वातावरण सृजना गर्दछ । जस्तै सामान्य शारीरिक रोग, घरायसी कामकाज, परिवारभित्र हुने मामुली ठाकठुक बाहेक महिलाका आफ्नो नियन्त्रण बाहिरका क्रियाकलापले समेत तनावको स्थिति पैदा गर्न सक्छन् । नयाँ काम, नयाँ पेसा, बच्चाको जन्म जस्ता कुराहरू पनि महिलाका लागि मानसिक बोझ बन्न सक्छन् ।



यस्ता कैयन समस्याहरूले महिलामा तनाव पैदा गरिरहेका हुन्छन् ।

शारीरिक तनाव र दैनिक कार्यको बोझ लामो समयसम्म रहिरहेमा महिलाले मानसिक तनाव महसुस गर्छिन । यदि त्यस्तो अवस्थामा पनि उनलीहरूले अरूकाबारे मात्र ध्यान पुर्‍याउनुपर्ने भयो र आफ्नो तनावको र बोझका बारेमा कसैसँग छलफल गर्न पाएनन् वा तनाव कम गर्ने उपाय सोच्न सकेनन् भने समस्या झन् गम्भीर हुँदै जान्छ ।



मानसिक तनावको कारणले महिलाहरू कमजोर वा बिरामी भएको अनुभव गर्दछन् । यस्तो तनाव उत्पन्न गर्ने कारणमा परिवारिक समस्या र सामाजिक अन्याय हुन्छ ।

यी माथि भनिएका बाहेक अन्य किसिमका तनाव र बोझ पनि महिलाको मानसिक समस्याका कारण बन्न सक्दछन् ।

कसैसँग छुट्टिएमा वा मृत्यु भएमा

यदि महिलाको कुनै नजिकको मान्छेको मृत्यु भयो भने वा विभिन्न कारणले घर छोडनुपर्‍यो वा कुनै काममा हानि भयो भने उसमा मानसिक तनाव पैदा हुन्छ । साथै लामो समयसम्म शारीरिक रूपमा बिरामी हुँदा र शारीरिक अंगभंग हुँदा पनि मानसिक तनाव वा बोझ पैदा हुनजान्छ ।

दुःख परेको बेलामा दुःखी हुनु, रुनु आदि प्राकृतिक कुरा हुन् । यसले गर्दा बोझ हल्का हुन जान्छ तर महिलाले एकैचोटि धेरै पीडा खप्नु पर्‍यो भने वा दैनिक जीवनको बोझ नै उसले धान्नै नसक्ने भयो भने उसको मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्न जान्छ । यदि महिलाले ठूलो दुःख पर्दा आफ्नो नजिकका मान्छेहरूसँग पीडा पोख्न पाएनन् भने पनि त्यो पीडा भित्रभित्रै गुम्सिएर पछि मानसिक समस्याका रूपमा देखापर्न सक्छ ।

महिलाको व्यक्तिगत जीवन र सामुदायिक जीवनमा परिवर्तन

हाम्रो देशका र समुदायका अन्य विभिन्न भागहरूमा समुदाय र परिवारमा विभिन्न परिवर्तन भैरहेका छन् । यसको कारण आर्थिक अवस्था, राजनीतिक अवस्था हुन सक्छ । यस्ता कारणले गर्दा वा जीवनमा नै परिवर्तन गर्नुपर्ने अवस्था पनि सृजना हुन सक्छ । जस्तै :

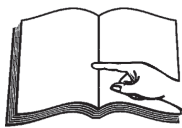


मेरो नाम सीता हो । केही समयअघि हाम्रो गाउँमा पुलिस र गाउँलेहरूका बीचमा संघर्ष भयो । केही लोग्नेमानिसलाई पुलिसले समातेर लग्यो । केही लोग्नेमानिसहरू पक्राउ पर्नबाट जोगिन अन्यत्र गएर लुके । उनीहरू गएपछि खेतीको काम गर्ने मानिसहरू पनि कम भए । पहिले खेतीकिसानी गरेर हामीलाई वर्षभरि खान पुग्थ्यो तर अहिले समस्या छ । बच्चाहरू र बुढाबुढी बिरामी भइरहन्छन् । हाम्रा लोग्ने मान्छेहरू, पति, दाजुभाइ, काका आदिलाई देख्न पाइएला कि नपाइएला भन्ने डरले सताइरहन्छ ।

मेरो नाम बुद्धिमाया हो । पहिले हाम्रो ठूलो खेती थियो । यो बाँडिदा बाँडिदा कम हुँदै गएको छ । पहिले मल पनि सस्तो थियो, धेरै उब्जनी हुन्थ्यो । अहिले मल पनि महंगो भएको छ । समयमा पाइँदैन । उत्पादन कम हुन्छ । हामीहरूले कृषि विकास व्यांकमा घरजग्गा धितो राखेर ऋण लियौं । २ वर्ष भइसक्यो ऋण तिर्न नसकेकाले लिलाम हुने भैसक्यो अब के गर्ने होला भन्ने चिन्ताले सताइरहन्छ । अहिले त म अरूका घरमा भाँडा माझ्न जान्छु । छोराछोरीलाई पनि स्कुल छुटाएर काममा लगाएको छु । यिनीहरूको भविष्य के हुने होला ।



यसरी समुदाय र परिवारमा विभिन्न समस्या पर्नाले परिवार टुक्रिएकाले र आर्थिक समस्याको कारणले धेरै व्यक्तिहरूमा मानसिक स्वास्थ्यका समस्या देखापर्छन् ।



महिला विरुद्धको हिंसा ३१३
बलात्कार तथा
यौन दुर्व्यवहार ३२७

मानसिक चोट

आफ्ना कुनै नजिकका मान्छेले महिलामाथि दुर्व्यवहार गऱ्यो वा आफूमाथि कुनै दुर्घटना वा भवितव्य आइपऱ्यो भने मानसिक चोट पर्न जान्छ । हाम्रो समाजमा महिलामाथि पर्ने चोटहरूमध्ये पिटाइ-चुटाइ, बलात्कार, अपमान र दैवीप्रकोपहरू मुख्य रहेका छन् ।

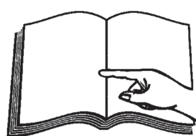


यस्ता चोटहरूले महिलाहरूको शारीरिक र मानसिक दुवै अवस्थामा नराम्रो असर पार्छन् । यसले गर्दा उनीहरू डराउने, कोहीमाथि विश्वास नगर्ने, आफैमा खुम्चिएर बस्ने हुन जान्छन् । यस्ता चोटहरूबाट सामान्य अवस्थामा आउनलाई केही समय लाग्न सक्छ । यदि यस्ता चोटहरू आफ्ना नजिककै मान्छेहरूका कारणले भएका हुन् भने मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन केही बढी समय लाग्न सक्छ । महिलाहरूमा बालिका अवस्थामा भएका घटनाहरू जस्तै पिटाइ, अपमान, बलात्कार, यौनदुर्व्यवहार आदिका कारणले गर्दा ठूलो हुन्जेलसम्म पनि नकारात्मक असर परिरहेको हुन्छ ।

केही शारीरिक समस्या

शारीरिक परिवर्तन हुँदा वा असामान्य अवस्था हुँदा मानसिक रूपमा पनि नराम्रो असर पर्न सक्छ । जस्तै :

- शारीरिक भित्री रसायन (हर्मोनहरूको) परिवर्तनका कारणले
- कुपोषणका कारण
- एच.आई.भी. जस्ता संक्रमणका कारण
- विभिन्न विषादि तत्त्वहरूका कारण
- कलेजो वा मृगौलाको रोगका कारण
- केही औषधिहरूको नकारात्मक असरका कारण
- रक्सी वा औषधिको दुर्व्यसनका कारण
- डेमेन्टिया बिर्सने रोग, टाउकोमा चोट आदिका कारण



एच.आई.भी. संक्रमण २८४
औषधिको मात्रा बढी लिंदा ४५७
औषधिका अनावश्यक असरहरू ४५६
लागू तथा मादक पदार्थको दुरुपयोग ४३६
सुद्धि हराउनु १३५

मानसिक स्वास्थ्यको उपचार गर्दा शारीरिक कारणहरूलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ । साथै शारीरिक अवस्थाका कारण मानसिक रोगहरू पनि हुन सक्छन् भन्ने विचार गर्नु पनि जरुरी छ ।

महिलाहरूमा देखापर्ने केही मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू

हुनत महिलाहरूमा देखापर्ने मानसिक रोगहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् तर प्रायः देखिने मानसिक समस्याहरूमध्ये चिन्ता र मानसिक विरक्ति तथा मादक पदार्थहरूको प्रयोगबाट उत्पन्न हुने मानसिक अवस्था प्रमुख छन्। मानसिक विरक्तिबाट पुरुषहरूभन्दा महिला बढी पीडित हुन्छन्। तर, मादक पदार्थहरूको प्रयोग गर्ने पुरुषलाई यी समस्याहरु बढी पनि हुनसक्छन्।

कुनै पनि महिला मानसिक रूपमा अस्वस्थ हो वा होइन भन्ने निर्णय दिनुभन्दा अघि केही सामान्य कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

- जीवनका घटनाहरुलाई सामान्य प्रतिक्रिया गर्ने काम र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुबीचमा स्पष्ट रेखा खिच्न सकिदैन।
- तल दिइएका केही चिह्नहरूबाट धेरैजसो व्यक्ति जीवनको कुनै न कुनै बेला पीडित भएका हुन्छन् किनभने हरेकले कुनै न कुनै बेला विभिन्न समस्याहरू भोगेकै हुन्छन्।
- मानसिक समस्याका चिन्हहरू समुदायअनुसार भिन्न-भिन्न हुन सक्छन्। सामान्य बाहिरका मानिसका लागि अचम्म जस्तो लाग्ने पक्कै कुनै व्यवहार त्यो गाउँ वा समुदायका लागि दैनिक जीवनको अंग हुन सक्छ।



लागू तथा मादकपदार्थको दुरुपयोग

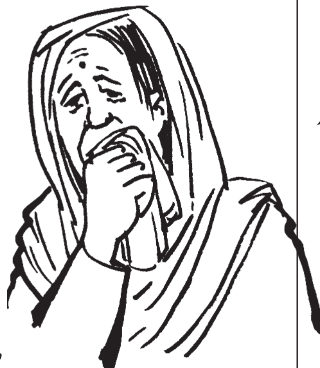
➤ *मानसिक समस्याको उपचारको जानकारीका लागि पृष्ठ ४२२ हेर्नुहोस्।*

➤ *मानसिक अवस्थामा गडबडी हुँदा कुनै महिलाहरू 'मुटु गह्रौं' भएको मुटुमा ढुंगा राखे जस्तो भएको भन्छन्।*

मानसिक विरक्ति

कसैको मृत्यु हुँदा वा कोही छुट्टिदा केही दुखित हुनु सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया हो तर यदि तल लेखिएका चिन्हहरू लामो समयमा रहिरहे भने मानसिक रोग भन्न सकिन्छ।

मानसिक विरक्ति हुँदा कतिपय महिलाहरू मुटुमा ढुंगा राखे जस्तो भयो भन्छन् वा मन वा आत्मा कता-कता हराएको भन्छन्।



केही चिह्नहरू

- धेरैजसो समय दुखित भइरहनु,
- निन्द्रा लाग्दै नलाग्नु वा निन्द्रामात्र लागिरहनु,
- केही सोचविचार गर्न नसक्नु,
- दैनिक जीवनका क्रियाकलापहरूमा ध्यान नदिनु,
- बिरामी हुनु वा शारीरिक समस्या जस्तो टाउको दुख्नु, पेट दुख्नु, बोली सानो हुनु र बिस्तारै हिंड्नु।
- दैनिक क्रियाकलाप गर्न पनि शान्ति नपुग्नु,
- हरबखत थाकेको जस्तो हुनु,
- मृत्युका बारेमा वा आत्महत्याका बारेमा सोच्नु।

आत्महत्या

मानसिक समस्या बढ्दै गएमा यसले आत्महत्या समेत गराउँन सक्छ। हुनत जीवनका दुखित अवस्थामा कहिलेकाँही आत्महत्याको विचार कतिपय व्यक्तिमा आउँछ तर यस्तो आत्महत्याको विचार निरन्तर आइरहेमा महिलालाई सहायताको जरुरत पर्न सक्छ।

दुखित मनस्थिति

कुनै न कुनै बेला हामीमध्ये सबैजना चिन्ताको सिकार हुन्छौं। कुनै विशेष कारण वा समस्याले हामीलाई चिन्तित बनाउँछ भने केही समय बितेपछि त्यो चिन्ता, पिर, बिस्तारै हराउँदै जान्छ तर यस्तो दुखित, चिन्तित मनस्थिति बिनाकुनै कारण वा कुनै कारणले भएको भए पनि निकै समय बितेपछि पनि कम नभई झन् बढ्न गयो भने यो मानसिक रोग भएको हुन सक्छ।



चिह्नहरू

- बिनाकुनै कारण तनाव हुनु हात काम्नु,
- पसिना आउनु,
- मुटु बढी हल्लिएजस्तो हुनु। (मुटुको कुनै रोग नभएर),
- सोच्न गाह्रो हुनु विभिन्न किसिमका शारीरिक सिकायत भए पनि जाँच्दा चाँहि कुनै रोग फेला नपर्नु।

लगातारको बेचैनी दुखित मनस्थितिको असर हो। यो एक्कासि सुरु भएर केही मिनेटदेखि लिएर केही घन्टासम्म रहन सक्छ। यस अवस्थामा माथि भनिएका चिन्हहरूबाहेक रोगी अत्यन्त भयभित हुन्छ र उसलाई आफू बेहोस हुन्छु वा मर्छु भन्ने डरले सताउँछ। उसलाई छाती दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने र कुनै डरलाग्दो दुर्घटना हुँदैछ भन्ने भावनाले सताउँछ।

➤ *कुनै महिलाको बेसरी छाती दुख्यो र सास फेर्न गाह्रो भयो भने उसलाई अस्पताल लैजानु पर्छ। कहिलेकाहीँ यो गम्भीर प्रकारको शारीरिक रोगको लक्षण पनि हुन सक्छ।*

कुनै महिलाको छाती दुख्छ वा सास फेर्न गाह्रो हुन्छ भने उसमा कुनै शारीरिक रोग पनि छ कि भनेर जाँच गर्नुपर्छ।

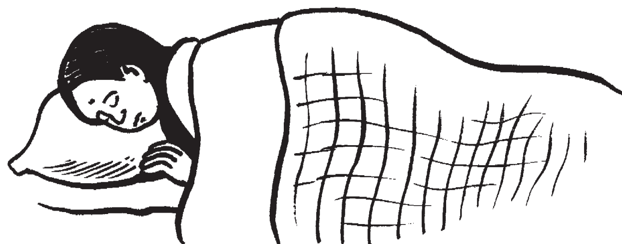
दुखित मनस्थितिलाई कति जनाले मुटु पोल्ने पनि भन्छन्।

चोटले हुने प्रतिक्रिया (चोटको कारणले हुने समस्या)

कसैको कुनै दुर्घटना भएको छ भने त्यसले निम्न प्रतिक्रिया उत्पन्न हुनसक्छ। जस्तै :

- त्यस दुर्घटनाको बारम्बार याद आउँछ। मनमा दुर्घटना हुँदाको अवस्थाको सम्झना आउँछ। राती त्यही दुर्घटनाको सम्झना हुँदा निन्द्रा नआउने र सपनामा पनि त्यही दुर्घटना बारम्बार दोहोरिने हुन्छ।





- दुर्घटनासँग सम्बन्धित व्यक्ति वा ठाउँमा जान मन लाग्दैन । साथै मानसिक रूपमा एउटा खालीपनको अनुभव हुन्छ ।
- त्यस्तै दुर्घटना फेरि हुन्छ भन्ने डर भइरहन्छ र निदाउन गाह्रो परिरहन्छ ।
- अरू व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्न मन नलाग्ने वा भिन्दै बस्न खोज्ने वा टाढिने हुन्छ ।
- अचानक उत्तेजना बढ्छ ।
- हुन त कुनै दुर्घटना भयो भने यस्ता लक्षणहरू केही समयका लागि देखिन सक्छन् यो सामान्य प्रक्रिया पनि हो ।

यी समस्याहरू दुर्घटना भएको महिनौंपछि सम्म पनि रहिरहे भने यसैका कारणले महिलाको दैनिक जीवनमा गरिने सामान्य क्रियाकलाप पनि गर्न नसक्ने हुन्छ । यस्तो भयो भने ती महिलालाई कुनै मानसिक रोग पनि लागेको हुनसक्छ ।



➤ *कुनै मानसिक चोट वा दुर्घटनाले मानसिक समस्या पनि पैदा गराउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा दुर्व्यसनको बानी पनि लाग्न सक्छ ।*

तनावका कारणले हुने शारीरिक परिवर्तन र समस्याहरू

तनावका अवस्थामा शरीरमा केही प्रतिक्रिया हुन्छ । त्यस बेला शरीरमा निम्नलिखित परिवर्तनहरू हुन सक्छन् ।

- मुटुको धडकन बढ्छ ।
- रक्तचाप बढ्छ, श्वास छिटो-छिटो चल्छ ।
- खाना पच्न गाह्रो हुन्छ ।
- भोक लाग्दैन
- जिउ दुखिरहने हुन्छ ।
- पेट, टाउको दुख्छ ।
- रिंगटा लाग्छ ।

यी माथि लेखिएका चिन्हहरू आकस्मिक तनावका बेलामा महिलाका शरीरमा देखापर्छन् । जब तनाव हट्छ तब यी सबै चिन्हहरू पनि हट्छन् ।

तर लामो समयसम्म तनाव भइरह्यो भने शारीरिक रूपमा पनि समस्या देखापर्छ । जस्तो टाउको दुख्ने, पेटको समस्या देखापर्ने, केही काम नगरे पनि थकित भइरहने । समय बित्दै जाँदा तनावका कारणले अन्य रोग जस्तै उच्च रक्तचाप पनि हुन सक्छ ।

मानसिक रोग लागेका वा मानसिक तनाव भएका महिलाहरूले औषधि गरेपछि उनीहरूको अवस्थामा सुधार आउँदै जान्छ । हुनत सबै ठाउँमा मानसिक रोगको उपचार गर्ने सुविधा हुँदैन तर समुदायका विभिन्न व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गरेर आफ्नो मनको वह पोखेर पनि कतिपय मनमा परेका समस्याहरू हल गर्न सकिन्छ ।

कहिलेकहीँ भजन किर्तन अन्य धार्मिक क्रियाकलाप, योग गरेर पनि तनाव कम गर्न सकिन्छ । मानसिक रोग लागेका महिलाहरूलाई मानसिक रोगको उपचार गराउन जरुरी छ ।

आफूले अरूलाई कसरी मद्दत गर्ने ?

हामी तल केही उपायहरूका बारेमा छलफल गर्छौं । जुन उपायहरू अपनाएर मानसिक स्थितिलाई राम्रो पार्न सकिन्छ । यी उपायहरू आफ्नो समुदाय र संस्कृतिअनुसार फरक-फरक हुन सक्छन् ।

व्यक्तिगत रूपमा समाधान गर्ने सीपहरु

प्रायजसो महिलाहरू घरायसी कामकाजमा व्यस्त हुन्छन् । उनीहरूले यस्तो समयमा केही समय निकालेर आफूलाई मनपर्ने केही काम गर्नु जरुरी हुन्छ । जस्तो कतै घुम्न जाने, साथीभाइ वा छिमेकीलाई भेटने, कुराकानी गर्ने आदि ।

➤ *मानसिक तनावका कारणले भएको मानसिक रोगमा औषधिको जरुरत पर्न सक्छ । यसकारण स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग उपचारसम्बन्धी सल्लाह लिनुहोस् ।*



आफ्ना भावनाहरू अरूलाई भन्नु वा साथीभाइसँग वह पोख्नु : गीत गाउनु, दोहोरी खेल्नु आदि जस्ता क्रियाकलापका माध्यमबाट पनि हामी हाम्रा भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्छौं, मनको भार हलुको पार्न सक्छौं । वा यसबारे आफू चित्रकार नभएपनि चित्रहरु कोर्न सकिन्छ ।

वरिपरिको वातावरण रमाइलो बनाउने कार्य- आफ्नो बनेको कोठा कोण वा घरमा आफूलाई मन लागेजस्तो गरी परिवर्तन गरेकाले पनि आफूलाई कतिपय कुरामा हलुको भएको अनुभव हुन्छ । यसका साथै कुनै रमाइलो ठाउँ घुम्न जाने, गीत, संगीत सुन्ने जस्ता कार्य पनि सहयोगी हुन्छन् ।



सांस्कृतिक र धार्मिक चलन– हाम्रा कतिपय प्रचलनहरूले पनि हाम्रो आत्मविश्वास र मानसिक शक्ति बढाउन मद्दत गर्छन् । *जस्तै :* पुराण लाउने सुन्ने, तीर्थ यात्रा गर्ने किर्तन गर्ने जस्ता कुराहरूले पनि तनाव हटाउन मद्दत गर्छन् तथा विभिन्न समस्याहरूसँग जुध्न शक्ति दिन्छन् तर संधै नै मानसिक रोग निको हुन्छ भन्ने चाहिं होइन ।



आपसी सरसहयोग र कुराकानी

एकअर्कालाई बुझ्ने र कुराकानी गर्ने तथा दुःख, सुःख पोख्ने गर्नाले पनि मानसिक रूपमा सहायता मिल्छ । सुःख, दुःखका कुरा गर्ने गाउँका दिदीबहिनी र घरपरिवारका सदस्य पनि हुन सक्छन् । यसका लागि आफूले पनि अरूलाई बुझेको कुरा गर्नुपर्छ । यसका लागि अरूले भनेको कुरा धैर्यसँग सुन्ने गर्नुपर्छ ।

अरू व्यक्तिहरूको भावना बुझ्ने गर्नुपर्छ । अरू व्यक्तिले कस्तो अनुभव गर्छन् भन्ने कुरा ध्यान दिनुपर्छ । एउटै घटनाको भिन्दा-भिन्दै व्यक्तिले भिन्दा-भिन्दै तरिकाले प्रतिक्रिया व्यक्त गर्छन् ।

आफूलाई अन्य कुनै महिलाले भनेका व्यक्तिगत कुरा अरूलाई भन्नु हुँदैन ।

महिलाहरूले सँगै घरायसी काम गर्ने गर्दा एकअर्काका सुख, दुःख पनि बाँडेर एकअर्कालाई सहयोग गरिर हेका हुन्छन् ।



➤ *समुदायमा पहिलेदेखि नै रहिआएका विभिन्न समुदायहरूमा मिलेर काम गरेमा राम्रो हुन्छ तर एउटा कुरा के विचार गर्नुपर्छ भने समूह रोज्दा यस्तो समूह रोज्नुपर्छ जसमा रहेका व्यक्तिहरूले तपाईको भावना र विचारलाई बुझ्न सकून् ।*

सहयोगी सम्बन्ध बनाउने

एकअर्कालाई राम्रोसँग चिने जानेका व्यक्तिहरूमा पनि आपसी समझदारी रसहायताको सम्बन्ध विकसित हुन समय लाग्छ । किनभने धेरैजसो व्यक्तिहरू आफ्नो भावना एकैचोटि भनिहाल्न हिचकिचाउँछन् । यस्तो हिचकिचाहटमाथि विजय पाउन केही समय लाग्छ अनि मात्र एकअर्कालाई विश्वास गर्ने वातावरण बन्दै जान्छ । तल व्यक्ति वा समूहका बीचमा आपसी समझदारी बढाउन के गर्न सकिन्छ भन्ने बुँदाहरू प्रस्तुत गएिका छन् ।

➤ *एउटै घटनालाई पनि विभिन्न मानिसहरूले भिन्दा भिन्दै प्रकारले हेर्छन । अरुको दृष्टिकोलाई हामीले आदर गर्नु पर्छ ।*

- अरूले भनेका कुरालाई ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ, कसैको कुरा सुनेर कसको ठीक कसको बेठीक भनिराख्नु पर्दैन ।
- अरूको भावना बुझ्ने कोसिस गर्नुपर्छ । अरूको जस्तै समस्या तपाईलाई परेको भए तपाई के गर्नु हुन्थ्यो भन्ने विचार गर्नुपर्छ
- अरूलाई यसो 'गर' उसो गर भनेर भाषण नछाट्नुहोस् । अरूको परिवार वा समुदायमा वा काम गर्दा परेका दवावका बारेमा बुझेर सहानुभूति दिनसकिन्छ तर समस्याको समाधानका बारेमा त उनी आफैले बाटो खोज्नुपर्छ ।
- अन्य महिलाहरूले भनेका समस्या बारेमा जतातत्तै भन्दै हिड्नु हुँदैन । यस्तो कुरा तब मात्र भन्नुपर्छ जब उनको स्वास्थ्यमा वा जीवनमा खतरा आइपर्छ । यदि अरू कुनै व्यक्तिलाई वा महिलाको समस्याका बारेमा भन्नुभयो भने ती महिलालाई खबर गर्नुहोस् ।

समूह बनाएर सहायता गर्ने

१. समुदायमा दुई वा दुईजना भन्दा बढी समूह बनाउन इच्छुक महिलाहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

२. कहाँ कहिले भेट्ने भन्ने कार्यक्रम बनाउनुहोस् । कुनै रात ठाउँ जस्तो स्कूल छुट्टि भएपछिको भवन, मन्दिरको कुना, वा स्वास्थ्य चौकी आदि । कतिपय अवस्थामा घरायसी काम गर्दा वा खेतमा काम गर्दा पनि कुराकानी गर्न सकिन्छ ।



३. पहिलोचोटी भेट्दा समूहबाट के आशा गर्ने भने छलफल गर्नुहोस् । तपाईले बयस्कको समूहमा अन्य महिलाहरू कसरी सदस्य बन्न सक्छन्, कसरी समूहलाई अघि बढाउने भन्ने छलफल गर्नुहोस् । समूह बनाउदा तपाईले पहिलो समूहमा केही कुराहरू आफ्नो तर्फबाट राख्नु त पर्छ । तर समूहमा जहिले पनि आफ्नै मात्र विचार राखेर निर्णय लिन पाउनु हुँदैन । तपाईको काम त सबै जनाले आफ्ना कुराहरू राम्रोसँग राख्न पाउन् भन्ने हो र छलफल गर्दा कुराकानी बाँगियो भने पुनः बाटोमा ल्याउन मद्दत गर्ने मात्र हुनुपर्छ । २-४ वटा छलफल भइसकेपछि अन्य महिलाले नेतृत्व गर्न चाहेमा उनीहरूलाई मौका दिनुपर्छ । यसले गर्दा लज्जालु स्वभावका महिलाहरू पनि अगाडि आउन सक्छन् ।

विभिन्न व्यक्तिहरूसँग भेटदा महिलालाई सहायता हुन्छ :

- **सहारा प्राप्त गर्नु ।** मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या परेको बेलामा महिला मानसिक रूपमा कमजोर हुन्छिन् र हतोत्साहित हुन्छिन् । दैनिक जीवनमा विभिन्न व्यक्तिसँग घेटघाट गर्दा र कुराकानी गर्दा महिलालाई सहारा मिल्छ र आधार समस्याहरूसँग जुध्नु सजिलो पर्छ ।



- **भावना बुझ्नु ।** कतिपय अवस्थामा महिलाहरूले आफ्ना भावना लुकाउँछन् । उनीहरूको विचार आफ्ना भावनाहरू पोख्नु राम्रो कुरा होइन वा भावनाहरू अरूलाई भन्दा लाज हुन्छ भन्ने हुन्छ तर आपसी छलफल गर्दा अरूले आफ्ना भावना पोखेको सुन्दा उनीहरूले आफ्नो भावनालाई पनि ध्यान दिन सक्षम हुन्छन् ।





- **आवेग रोक्नेमा सहायता ।** विभिन्न व्यक्तिहरूसँग कुनै समस्याका बारेमा कुराकानी गर्दा महिलाले आफ्ना समस्याहरू राम्रोसँग बुझ्न सक्छन् । यसले गर्दा कुनै आवेगमा आउनु भन्दा अगाडि उनीहरूले सोच्न सक्छन् ।



- **समस्याको जरो बुझ्नु ।** आपसमा कुराकानी गर्दा महिलाहरूलाई आफ्ना धेरैजसो समस्या एउटै किसिमका लाग्न सक्छन् । यसले गर्दा उनीहरूलाई समस्याको जरो कहाँ छ भन्ने कुरा बुझ्न पनि मद्दत गर्छ ।



- **समाधान गर्न अग्रसर हुनु ।** कुनै समस्याहरूको समाधानका बारेमा आपसी छलफलद्वारा कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा निर्विकल्प एक्लैले निकालेको भन्दा बढी व्यावहारिक हुन जान्छ ।



- **सामूहिक शक्ति बनाउने ।** सामूहिक रूपमा काम गर्दा महिलाहरू बढी शक्तिशाली हुन्छन् ।

➤ यी कार्यहरू प्रायः समूहमा बसेर गरिन्छ तर दुईजना व्यक्तिले मात्र पनि गर्न सक्छन् ।

एकअर्कालाई कसरी सहायता गर्न सकिन्छ ?

समूहमा बसेका महिलाहरूले आपसी सम्बन्ध कसरी राम्रो पार्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु जरुरी छ तर त्यही समुदायका सदस्यहरूले केके गरे भन्ने एकअर्काको भावना बुझेर मानसिक समस्या परेको बेला मद्दत गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा पनि छलफल गर्नुपर्छ । तलका केही बुँदाहरूले यस कुरामा मद्दत गर्न सक्छन् :

१. **भावना आदान-प्रदान गर्ने ।** एकअर्कालाई सहयोग दिनुभन्दा अघि समूहको नेताले सदस्यहरूलाई जीवनमा घटेका कुनै व्यक्तिगत दुर्घटनाका बारेमा भनेर त्यस बेलामा कसरी सहायता प्राप्त भयो भन्ने कुरा सोच्न सक्छन् । कसले सहायता गऱ्यो ? कसरी सहायता गऱ्यो ? विभिन्न दुर्घटनामा समस्याहरू कुन-कुन थिए, कुन थिएनन् आदि छलफल गरेपछि समूहका सदस्यहरूलाई सहायताका विभिन्न रूपहरूका बारेमा बुझ्न सजिलो हुन्छ । कतिपय अवस्थामा नेपालमा नै पनि अरूका जीवनमा घटेका दुर्घटना वा समस्याका उदाहरण दिएर छलफल गर्न लगाउन सकिन्छ । जस्तो- कुनै महिलाको लोग्ने असाध्यै रक्सी खान्छ र उनलाई पिटछ तर ती महिला कसैलाई केही भन्दिनन् र सबै ठीक छ भने जस्तो देखाउँछिन् तर उनी समुदायका कुनै पनि काममा भाग लिन्नन् । यस्तो घटना सुनेर समूहले ती महिलालाई कसरी सहायता गर्न सकिन्छ भनेर छलफल गर्न सक्छ । साथै ती महिलाले आफै के गर्न सक्छिन् भनेर पनि समूहले छलफल गर्न सक्छ ।

➤ केही महिलाहरू आफूले भनेका कुराहरू काम गर्दै सुन्दा (जस्तो बुन्ने वा सिउने गर्दा) राम्रोसँग ध्यान दिएन भन्न सक्छन् ।



२. **अरूको कुरा ध्यानसँग सुन्ने ।** यो छलफल गर्दा समूहका सदस्यलाई जोडामा बाँड्ने गरिन्छ । जोडीको एकजना व्यक्तिले कुनै विषयमा अर्को जोडीलाई ५ देखि १० मिनेटसम्म भन्छ । अर्को जोडीले ध्यान दिएर सुन्छ । बीचबीचमा केही नभनेर सुन्छ । केही समयपछि अर्को जोडीले भन्छ र पहिलो जोडीले सुन्छ । जब दुवै जोडीले आफ्नो कुरा भनिसक्छन् तब उनीहरू एकअर्कालाई प्रश्न सोध्न सक्छन्- के तिमीले मेरो कुरा ध्यानसँग सुन्यौ ? कुरा सुनिरहँदा कठिनाइ पऱ्यो कि ? त्यसपछि समूहको नेताले छलफल गरेर कसरी अरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ र सुन्न सकिन्छ भन्ने कुरा उदाहरण सहित छलफल गर्छन् । नेताले केही कुराहरू सुन्नमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा स्पष्ट पार्न सक्छन् । जस्तो अरूले बोल्दा उनलाई ढाढस दिदै राख्दा भन्ने वा कुनै कुरा बुझेको भए प्रश्न सोधेर पुनः बुझ्न कोसिस गर्ने आदि ।

मानसिक स्वास्थ्यलाई स्वस्थ पार्ने केही उपायहरू

समूहले एकअर्काको सहायता कसरी गर्ने भन्ने कुरा कसरी एकअर्कालाई सहायता गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट भएपछि मानसिक सरलता ल्याउन र मानसिक स्वास्थ्य राम्रो पार्न के गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन काम गर्न सक्छन् । तल केही उपायहरू दिइएका छन् :

१. **आफ्नो भावना र अनुभव समूहका सदस्यहरूसँग आदानप्रदान गर्ने ।** मानसिक समस्या भएका व्यक्तिहरू प्रायः आफूलाई एक्लो महसुस गर्छन् । यस्तो बेलामा आफ्नो मनको कुरा कसैलाई भनेमा मात्र पनि ठूलो राहत मिल्छ । कुनै एक व्यक्तिले कुनै घटना भनेपछि नेताले अन्य त्यस्तै खालका अनुभव सुनाउन सदस्यहरूलाई भन्न सक्छिन् । एक अर्काको अनुभव सुनेपछि समूहले यी अनुभवका के के कुरा एक आपसमा मिल्छन् भनेर छलफल गर्न सक्छन् । यी समस्या समाजका अवस्थाको कारणले पैदा भएका हुन् कि ? यस्तो भएमा समूहले यस्ता समस्या कम गर्नमा केही गर्न सक्छन् कि भनेर छलफल गर्न सक्छ ।

२. **शान्त हुन ध्यानासन सिक्ने ।** यस कार्यले ती व्यक्तिहरूका लागि बढी मद्दत हुनसक्छ जसलाई बढी मानसिक दवाव परेको छ । समूहका सबै सदस्यहरू बस्न सक्ने एकान्त ठाउँ वा कोठामा यो कार्य गर्नुपर्छ । नेताले तल लेखिएका कुराहरूलाई भन्दै जानुपर्दछ :

- आँखा चिम्लेर आफूलाई मनपर्ने कुनै रमाइलो ठाउँका बारेमा कल्पना गर्ने । यो रमाइलो ठाउँ कुनै पहाड, नदी वा तलाउको किनारा वा जंगल जे पनि हुनसक्छ ।
- त्यस ठाउँका बारेमा कल्पना गर्दै गहिरो सास लिने र फ्याल्ने गर्नुपर्छ । सास लिंदा नाकले लिने र निकाल्दा मुखले निकाल्ने गर्नुपर्छ ।
- मनमनै सकारात्मक विचार गरिरहनु पर्छ । जस्तो म स्वस्थ छु । मलाई मनमा शान्ति छ आदि ।
- रमाइलो ठाउँका बारेमा र सकारात्मक विचारका बारेमा सोच्दै सास फेरि रहनुपर्छ । यो क्रिया २०-२५ मिनेटसम्म गरिरहनु ठीक हुन्छ । समूहमा गरेपछि प्रत्येक महिलाले आफूलाई तनाव परेको बेला वा

➤ ध्यानासन गर्दा अप्ठ्यारो महशुस भए वा डर लागे आँखा खोलेर लामो गहिरो सास फेर्नुहोस् ।



निन्द्रा नलागेको बेला आफ्नै घरमा पनि यो उपाय गर्न सक्छिन् । गहिरो-गहिरो सास लिंदा मानसिक बेचैनी र दवावलाई कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

➤ *कुनै समस्याका बारेमा कथा बनाउँदा त्यो समस्या समाधान कसरी गर्ने भन्ने कुरा पनि कथामा राखे राम्रो हुन्छ ।*

➤ *एउटै समूहका धेरै महिलालाई कुनै सामूहिक चोट लागेको छ र धेरै समय बितिसकेको छ भने समूहले घटनालाई विश्लेषण पनि गर्न सक्छ ।*

३. **आफैले कुनै कथा, गीत वा चित्र बनाउने ।** समूहका व्यक्तिहरूको अनुभवका आधारमा नै समूहले कुनै गीत, कथा बनाउन सक्छ । नेताले कथाको सुरुवात गरेर समूहका अन्य सदस्यले टुक्रा-टुक्रा जोड्दै जान सक्छन् । कथाको अन्त्य हुन्जेलसम्म सबै जनाले केही न केही जोडनै पर्छ र समूहले यसैका आधारमा नाटक पनि बनाउन सक्छ वा कुनै चित्र पनि बनाउन सक्छ ।

त्यसपछि समूहका सदस्यले कथासँग सम्बन्धित विभिन्न पक्षलाई विश्लेषण गर्छ । तल दिइएका प्रश्नहरूले सदस्यहरूलाई छलफल अघि बढाउन मद्दत गर्न सक्छन् :

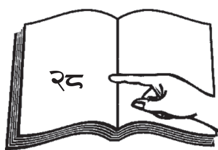
- यो कथामा कुन भावना वा अनुभव महत्वपूर्ण छन् ?
- यस्ता भावनाहरू किन आए ?
- महिलाले यस्ता भावनालाई कसरी सामना गरिन् ?
- यसपछि अब महिलाले जीवन राम्रो बनाउन के कदम चाल्नु पर्छ ।
- उनलाई समुदायले कसरी मद्दत गर्न सक्छ ?



४. **समुदायका बारेमा चित्र बनाउने ।** समूहका सदस्यहरूको भेटघाट हुन थालेको केही समय बितेपछि यस्तो चित्र बनाए राम्रो हुन्छ । समूहका नेताले सदस्यहरूलाई समुदायको चित्र (वा आकृति) बनाउन भन्छिन् । त्यसपछि समूहका सदस्यले समुदायका कुन कुन घटनाले मानसिक दवाव पैदा गरेर मानसिक स्वास्थ्यलाई नराम्रो पार्छन् वा कुन-कुन घटना वा ठाउँले मानसिक स्वास्थ्य राम्रो पार्नमा मद्दत गर्छन् भनेर आकृति बनाउँछन् ।

त्यसपछि समुदायले चित्रलाई विश्लेषण गरेर समुदायका सदस्यहरूको मानसिक स्वास्थ्य कसरी राम्रो पार्न सकिन्छ भनेर सोच्न सक्छन्, छलफल गर्छन् । नेताले छलफलमा यी बुँदा उठाउँछिन् :

- मानसिक स्वास्थ्य राम्रो पार्न र दवाव कम गर्न कसरी हाम्रो समूहले मद्दत पुऱ्याउन सक्छ ?
- अरू नयाँ कुरा के गर्न सकिन्छ ?
- हाम्रो समूहले परिवर्तन ल्याउन कसरी मद्दत गर्न सक्छ ?



सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न संगठीत हुने

अभाव र संघर्षले ग्रस्त भएको एउटा गाउँ छ । त्यहाँ गरिबी पछौटेपन र अशिक्षाको प्रभाव छ । त्यहाँ एकदिन महिलाहरू आपसमा आफ्नो अभावको बारेमा कुरा गर्दै थिए । त्यस ठाउँका धेरै लोग्नेमानिसहरू कामको खोजमा विदेश पसेका थिए । कतिपयको खेती त लोग्ने मानिसहरू नभएकोले बाँझै थिए । कतिपय ठाउँमा त स्वास्नीमानिसहरूले नै हलो जोतेका थिए । स्वास्नीमानिसले हलो चलाउन हुन भन्ने पुरानो मान्यतालाई तिलाञ्जली दिएका थिए । किनभने यदि त्यसो नगर्ने हो भने त मुखमा केही पनि नपर्ने हुन्थ्यो ।

स्वास्नीमानिसले यस्तो गर्दा कतिपय पण्डितहरूले त 'लौ अब पृथ्वीको नाश हुने भयो भनेर पनि भनेका थिए । मानिसहरूले त्यो दिन किन हो किन आफ्नो पीडा, दुःख, बेथा यसै एक अर्कालाई भने । कति महिलाहरूको त बोल्दा बोल्दै घाँटी नै अवरुद्ध भयो । दुःखले बोल्नै सकेनन् । कतिपय महिलाहरूले उनीहरूलाई सान्त्वना दिए । कतिपय महिलाहरू चाहिँ आफै पनि रोएँ ।

उनीहरूले आफ्ना पतिले खान नपाएर बिरामी भएको बारेमा कुरा गरे, स्कूल जान नपाएको कुरा गरे । घरमा एक दानो अन्न नभएर अरूसँग मागेर काम चलाउनु पर्ने बाध्यताको बारेमा कुरा गरे । अरूसँग मागेर आफ्नै पीडा थियो । आफ्नै कथा थियो । सबैले आफ्नो-आफ्नो कथा भनिसकेपछि उनीहरूलाई के लाग्यो भने उनीहरूको मन त धेरै हलुको भएको अनुभव भयो । पीडा अरूलाई यसो भन्न सक्लान भनेर । बस् तर मनको कुरा भनेपछि पीडा केही कम हुँदोरहेछ भन्ने चाहिँ उनीहरूले महसुस गरे । थाहा नै नपाइकन उनीहरूले मानौं रोग महिला समूह गठन गरे । यसलाई कुनै औपचारिक नाम दिइएको थिएन । तर यो समूह दुःख सुख पोख्ने एउटा थलो भयो समूहबारे कुराकानी गरेपछि हलुको मन लिएर घर फर्कदा उनीहरूलाई लाग्यो 'हाम्रा समस्याहरू हामीसँग नै छन् । तर यस्ता समस्याहरूबाट हामी मात्र पीडित होइन कि धेरै अन्य मानिसहरू यति मात्र महिलाहरूले होइन एक अर्कालाई व्यवहारिक सुझाव र सल्लाह दिन पनि थाले ।

कुनै महिलालाई दुःख भएको बेला आफूसँग भएको बाडेर पनि समस्या हल गर्न खोजे । यसले गर्दा महिलाहरूको बीचमा बढी प्रेम र सहानुभूति पन विकति भयो । यसले गर्दा उनीहरूलाई दुःख सहन सजिलो पिडा । मानसिक तनाव र पिडा केही कम भयो ।



मानसिक आघात (चोट) परेकालाई सहयोग गर्ने

- मानसिक आघात परेका मानिसहरू प्रायः चुप लागेर बस्छन् । यस्तो व्यक्तिलाई पुनः विश्वास जगाउनु पर्छ । उनको विचारलाई बुझ्न र ध्यान दिएर सुन्न तपाई इच्छुक हुनुहुन्छ भन्ने कुरा उनले राम्रोसँग बुझिन् भने उनले तपाईसँग कुरा गर्न सजिलो हुन्छ । दैनिक जीवनका विभिन्न क्रियाकलाप उनीसँगै गर्नुभयो भने राम्रो हुन्छ ।

➤ *कुनै महिलाले उनको पीर बुझिन् भने सहयोग गर्न सजिलो हुन्छ ।*

- यदि महिलाले मानसिक आघात पर्नु भन्दा अगाडिको जीवन वर्तमानमा बताउन सकिन् भने पनि उनलाई धेरै सजिलो हुन्छ । आफ्ना भावनाहरू अरूका अगाडि अभिव्यक्त गर्दै जाँदा उनलाई जिन्दगीमा धेरै परिवर्तनहरू भए पनि उनी घटना हुनुभन्दा अगाडि कै व्यक्ति हुन् भनेर सोच्न सजिलो हुन्छ । यस्तो बेलामा पहिले-पहिले उनलाई दैनिक जीवनमा रमाइलो लाग्ने कामहरू पुनः सुरु गर्न उत्साहित पार्नुपर्छ ।

- मानसिक आघात परेको बेलाका कतिपय अनुभवहरू यति अप्रिय हुन्छन् कि कसै कसैले त त्यो घटना सम्झिन पनि चाहँदैनन् र त्यसका बारेमा बोल्ने कुरा त परै जाओस् । मानिसलाई आफ्नो भावना लेखेर वा विभिन्न चित्रहरूका माध्यमबाट अभिव्यक्त गर्न लगाउन सकिन्छ । अथवा उनलाई माया र स्नेहपूर्वक छोइरहेमा पनि उनलाई धेरै हलुको महसुस हुन्छ ।



मालिस गर्दा पीडाजनक भावनाहरूबाट आराम मिल्छ

- कतिपय महिलाहरू आघातको बेलाको सम्झना आयो भने डराउँछन् । आघात पुऱ्याउने व्यक्तिको अनुहार सम्झेर मात्र होइन, उनी आफ्ना वरिपरि रहेका अन्य व्यक्तिहरूसँग पनि डराउँछिन् । यस्तो बेलामा उनलाई सबैजना व्यक्तिहरूले चोट पुऱ्याउने गर्दैनन् भनेर बुझाउनु पर्ने हुन्छ । यसपछि ती महिलाले पनि 'कुनै मानिसहरू हेर्दाखेरि आफूलाई चोट पुऱ्याउने व्यक्ति जस्तो देखे' यी ती व्यक्ति होइनन् र उसले मलाई केही हानी पुऱ्याउने छैन भन्ने ठान्छिन् ।

आत्महत्या गर्ने विचार भएकाहरूलाई कसरी सहयोग पुऱ्याउने ?

मानसिक अवस्था अत्यन्त गहिरो भएर गयो भने त्यस्ता महिलाले आत्महत्या गर्न सक्ने खतरा हुन्छ । त्यस्ती महिलाले मुखले त आत्महत्याका बारेमा केही पनि नभन्न सक्छिन् तर उनलाई कोट्याई कोट्याई सोध्यो भने भन्छिन् । यदि उनले आत्महत्या गर्ने विचार छ भनिन् भने हामीले केही कुराहरू सोध्नु पर्छ ।

- उनले किन आत्महत्या गर्ने विचार गरिन् ?
- आफू मात्र मर्ने विचार आउँछ कि ? बच्चाहरूलाई पनि मार्ने विचार आउँछ ?
- पहिले पनि कहिले आत्महत्या गर्ने कोसिस गरेकी थिएन् कि थिइनन् ।
- उनी एक्लै छिन् कि परिवारसँग बस्छिन् ? उनका साथीहरू छन् कि छैनन् ?
- उनलाई बाँच्नै मन लाग्न छाड्यो किन ?
- जिन्दगीमा कुनै गम्भीर किसिमका समस्या परेका छन् कि ?



➤ *आत्महत्या गर्ने विचार भएका महिलालाई तुरुन्त सहायताको जरुरत पर्छ । यस्ती महिलालाई एक्लै छोड्नु हुँदैन*

यदि यी माथिका मध्ये कुनै पनि कुरामा महिलाले हो भनेर भनिन् भने उनको आत्महत्या गर्न सक्ने सम्भावना भएकाले उनलाई मद्दतको र परामर्शको जरुरत पर्न सक्छ । कतिपय महिलाले त अरूसँग आफ्नो दुःख बाँडे पनि हलुका महसुस गर्छन् । कतिपय महिलाले त कुराकानी गरेर पनि दुःख हलुका नभएको कुरा गर्छन् । त्यस्ता महिलालाई सम्झाई बुझाई गर्नुपर्छ र आत्महत्या गर्नेछैन भनेर बाचा गर्न लगाउनु पर्छ ।



तर यस्तो बाचा पनि गरेनन् र उनीहरूको दुःख तपाईसँग कुराकानी गरेर पनि हल्का भएन भने त्यस्ती महिलालाई एक्लै छोड्नु हुन्न । त्यस्ता महिलाहरूको घरपरिवार र साथीहरूसँग पनि कुराकानी गरिरहनु पर्छ, ताकि उनीहरू पनि उनको हेरविचार गर्न सकून् । कोही न कोही सँधै साथ भइरहनुपर्छ । यसका साथै हतियार र विषादि बस्तुहरू उनका वरिपरि राख्नु हुँदैन । मानसिक समस्या भएका व्यक्तिलाई मानसिक रोग विशेषज्ञहरूको सल्लाह लिनु पर्छ । यस्तो बेलामा मानसिक अवस्था ठीक पार्ने औषधिहरूको प्रयोग पनि गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

पागलपन

➤ *विभिन्न औषधिको प्रयोग, रक्सीको अत्यधिक प्रयोग वा कुनै रोगबाट मष्तिष्कलाई हानी पुग्दा पनि त्यस्तो चिह्न देखिन सक्छ ।*

➤ *मानसिक रोगीलाई औषधिका साथसाथै दया, माया, प्रेम तथा स्नेहको जरुरत पर्छ ।*

कुनै पनि व्यक्तिलाई तल लेखिएका चिह्न भएमा मानसिक रोग भएको हुन सक्छ ।

- अरूले नसुनेका आवाज र नदेखेका छायाहरू देखेको मान्छिन् भने,
- यदि उनलाई परिवारका व्यक्तिहरूले परिवारका सदस्यले मलाई रहन दिन्छन्, मेरो कुरा काट्छन्, मलाई मार्न खोजेका छन् भन्ने शंका लागेमा ।
- यदि ती महिलाले खान, लाउन र सफाइमा वास्ता गर्दिनन्, एक्लै धुमधुम्ती बसिरहन्छिन्, एक्लै हास्ने वा बोल्ने गर्छिन् ।
- उनले भनेका कुराको कुनै अर्थ हुँदैन । जे मन लाग्यो त्यही बोल्छिन् ।

हुनत समुदायमा कहिलेकाहीँ केही व्यक्तिहरूले अचम्मका कुरा गर्न सक्छन् । जस्तो मलाई भगवानले दर्शन दिनुभयो वा मलाई फलानो ठाउँमा पूजा गर्नुभनेको छ आदि । यस्ता व्यक्तिहरूलाई चाहिँ साहकोसिस भएको भन्न मिल्दैन किनभने त्यो त उनको संस्कार र धर्मले उब्जाएको विश्वास हो तर यदि माथि भनिएका बुँदाहरूले महिलाको दैनिक जीवनमा नै खलबल पार्न थाल्यो भने चाहिँ उनी मानसिक रोगबाट पीडित भएकि छन् भन्ने निदान गर्न सकिन्छ ।

मानसिक रोगीहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने ?

घरपरिवारका सदस्यहरूले धेरैजसो ठाउँमा रोगीहरूको हेरविचार गर्छन् तर उनलाई मानसिक रोग विशेषज्ञ वा मानसिक रोगबारे ज्ञान भएको सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहयोग पनि जरुरी हुन्छ । मानसिक रोगीलाई औषधिको दरकार पर्न सक्छ तर यसका साथै अन्य कुराहरू पनि जरुरत पर्छन् ।

समुदायमा रहेका धामी, झाँक्रीहरूले पनि मानसिक रोगीहरूलाई केही मद्दत गर्न सक्छन् । उनीहरूले समुदायको संस्कृति बुझेका हुनाले र उनीहरूको समाजमा मानप्रतिष्ठा हुनेहुनाले मानसिक रोगीका घरपरिवारका व्यक्तिलाई यो मानसिक रोग हो, उपचार गराउनुपर्छ भनेर बुझाउने काम गर्न सक्छन् । उपचार गराउन ढिलो गर्नु हुँदैन ।



मानसिक रोग लागेका व्यक्तिहरूको उपचार गर्ने व्यक्तिले निम्न लिखित कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

- मानसिक रोगीको उपचार गरेपछि सुधार कतिसम्म हुन्छ ।
- यदि उनी आफू र अरूलाई हानी पुऱ्याउँदिनन् भने उनलाई घरमा नै राखेर उपचार गर्न सकिन्छ कि सकिदैन ।
- परिवारलाई मानसिक रोगको उपचार गराउँदाको के सल्लाह दिने ।

यदि कुनै व्यक्तिलाई घरमा राखेर उपचार गर्न नसकिने र अस्पतालमा राख्नुपर्ने भएमा व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गरेर गर्नुपर्ने हो कि कहिलेकाहीँ भेटन मात्र आउने हो भनेर सोधपुछ गर्नुपर्छ । के-के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा विस्तृत रूपमा हुनुपर्छ ।

समुदायका व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने

समुदायका व्यक्तिहरूमध्ये मानसिक रोग हुनसक्ने व्यक्ति को-को छन् भनेर विचार गर्नुपर्छ। महिलाहरूलाई मानसिक रोग हुनसक्ने निम्न कारणहरू हुन सक्छन्।

- यदि उनलाई पहिले पनि मानसिक समस्या भएको भए।
- कुनै नातेदार या सन्तानको मृत्यु भएको भए।
- विभत्स घटना देखेको भए वा आफन्तहरू त्यस्तो घटना घटेमा।
- घरपरिवारमा सहयोग छैन भने।

महिलालाई मानसिक समस्या भएको कुरा थाहा पाउने कोसिस गर्नुहोस् : कसैलाई मानसिक समस्या भएको छ भन्ने थाहा पाएमा वा सुन्नु भएमा, उनको समस्या के छ थाहा पाउने कोसिस गर्नुहोस्। अरू व्यक्तिले आफ्ना बारेमा के भन्छन् भन्ने विचार गर्नु पर्दा पनि महिलालाई मानसिक समस्या हुनसक्छ। यसको बारेमा पनि तपाईले विचार गर्नुपर्छ।

महिलाको शक्तिलाई चिन्नुहोस् : प्रत्येक महिलाले दैनिक जीवनका समस्या समाधान गर्ने आफ्नै बाटो हुन्छ। महिलाले परिवारका यी समस्यालाई कसरी समाधान गरेका छन् भन्ने पत्ता लगाउन उनको यो शक्तिलाई समाधान गर्नका लागि प्रयोग गर्न सक्छन्।

हाम्रो संस्कृति र घटनाबारेमा बुझ्नुहोस् : प्रत्येक समुदायमा मानसिक दवाव र समस्यामा जुध्ने एउटा उपाय बनाएका हुन्छन्। जस्तो आदि। हुनत यी उपायहरू काम लाग्दैनन् तर यिनला प्रयोग गर्न सकिन्छ। महिलाको जीवनमा संस्कृति र पर कसरी उनलाई यिनबाट मद्दत गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा



एउटा कुरा के विचार गर्नुपर्छ भने मानसिक स्वास्थ पार्न सकिदैन। यदि यसलाई एकैचोटि ठीक पार्छु भन्यो ज्यादै सतर्क हुनुपर्छ।

मद्दत चाहिएमा लिनुपर्छ : यदि तपाईलाई मानसिक ज्ञान छैन भने उसका बारेमा थाहा पाउने मानिससँग

तर तपाईले एउटा कुरा के विचार गर्नुपर्छ भने अरु सुन्दा-सुन्दा तपाईलाई पनि मानसिक दवाव पर्न सक्छ झर्को लाग्ने, रिसाउने भयो भने चाँहि यस्तो बेलामा काम गर्न तपाईले बडो विचार पुऱ्याउनु पर्छ।

➤ *उपचारको सबभन्दा कडी भनेको विरामी महिलालाई सहयोग र सुसार हुन्छ भन्ने कुरामा विस्वस्त गराउनु पर्छ। यसकारण उनको उपचारमा परायालाई होईन, परिवार र आफन्त लगाउनुहोस्।*

भाग– २८

यस भागमा

मादक पदार्थ र लागू औषधी



प्रत्येक दिन धेरै प्रकारका औषधीहरू प्रयोग हुन्छन् । केही ठाउँहरूमा बनाइएका (पारेका) पेय पदार्थ त्यहाँको परम्परामा पवित्र (चोखो) मानिन्छ । जाँडरक्सी जस्ता पेय पदार्थ खानासँगै सामान्य ढंगबाट खाइन्छ । रक्सीलाई सामाजिक जमघट (events) र चाँडबाडको आवश्यक चिजको रूपमा लिइन्छ । धेरै लागू औषधीहरू औषधोपचारमा प्रयोग गरिन्छन् ।

➤ *धेरै मानिसहरूलाई मादक पदार्थहरू हानीकारक औषधीहरू हुन् भन्ने कुरा थाहा छैन ।*

नोक्सान पुऱ्याउने केही औषधीहरू यस प्रकार छन् :

- मद्य : बियर, रक्सी जाँड, निगार, छ्याङ
- कोकिन, हिरोइन, अफिम मेथाएम्फिटामिन
- पान, सुर्ती, जर्दा
- गाँजा, चरेस
- सरेस (गम), इन्धन, द्रविक (Solvents)
- निन्द्रा भगाउने र मोटोपन घटाउने औषधीहरू
- दुखाइ कम गर्ने, निन्द्रा लगाउने र आराम दिलाउने औषधीहरू

यस अध्यायमा हामी यस्ता औषधीले ल्याउने स्वास्थ्य समस्याहरू, महिलाहरूमा यिनको असर (प्रभाव) र यिनको प्रयोगलाई रोक्ने उपायहरू विशेषगरी धेरै प्रयोग हुने रक्सी र सुर्तीका विषयमा कुराकानी गर्नेछौं ।

मादक पदार्थ र अरू लागू औषधीहरू

किन मानिसहरू मादक र लागू औषधीको उपयोग गर्छन् ?

प्रायगरी मानिसहरू सामाजिक दवावका कारण मादक र लागू औषधीको उपयोग गर्न सुरु गर्छन् । लोग्ने मानिसहरू, युवकहरू आफ्नो पौरुषत्व देखाउनु पर्ने दवावका कारण मादक पदार्थ पिउन अथवा साधारण लागू औषधीको प्रयोग सुरु गर्छन् । उनीहरूले जति बढी पियो अथवा साधारण लागू औषधीको प्रयोग गऱ्यो उति बढी पौरुषत्व प्राप्त हुने विश्वास लिएका हुन सक्छन् । केही व्यक्तिहरु रक्सी वा औषधिले उनीहरुलाई दिने मादकतका लागि पनि ती पदार्थहरुको सेवन गर्दछन् ।

धेरै महिलाहरू र युवतीहरूले पनि मद्यपान र लागू औषधीको उपयोग गर्नका निमित्त सामाजिक दवावको साममा गर्नुपरिरहेको छ । उनीहरूले आफूलाई पूर्ण बयस्क र आधुनिक भएको ठान्न सक्छन् । अथवा यसो गरेमा उनीहरूलाई अरूहरूले सजिलै स्वीकार्दछन् भन्ने सोच्न सक्छन् ।



कुनै-कुनै विज्ञापन, संगीत र सिनेमाहरूले युवालाई मादकपदार्थ र लागू औषधी सेवन गर्न उत्साहित बनाउँछन् ।

मादक पदार्थ तथा (लागू) औषधी बनाउने कम्पनीहरूले पनि सामाजिक दवावको उपयोग गर्छन् । मादकपदार्थ र लागू औषधीको उपयोगलाई तडक-भडक देखाउने विज्ञापनहरू विशेषगरी युवाहरूले मानिसहरूलाई ती पदार्थहरू किन्न उत्साहित बनाउँछ । त्यसमाथि पनि यी कम्पनीहरू र मादक पदार्थ बेच्ने ठाउँहरूले यी पदार्थहरू किन्न सजिलो र रमाइलो पनि हुन्छ भनेर देखाइदिनाले मानिसले ती पदार्थ किन्ने अझ बढी रहर गर्दछन् । यस प्रकारको दवाव बढी हानिकारक हुन्छ किनभने यी कुराहरूले आफूलाई कसरी प्रभाव परिरहेका छन् भनेर मानिसहरूले थाहै पाउदैनन् ।

कुन बेला उपयोग दुरूपयोग बन्न जान्छ ?

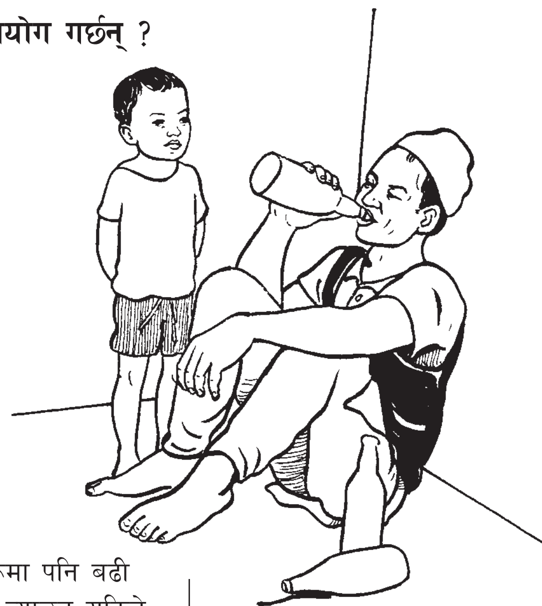
जुनसुकै कारणले सुरु गरेको भए पनि त्यही बेलादेखि **मादकपदार्थ र लागू औषधीको सजिलै दुरूपयोग भयो भन्न सकिन्छ ।** कुनै पनि व्यक्तिले लागू औषधी अथवा मादकपदार्थ दुरूपयोग गरेको **तब** मान्नुपर्छ जब उसले आफूले सधैं लिने गरेको मात्रा **भन्दा बढी** र ती पदार्थहरू लिइसकेपछिको आफ्नो **व्यवहारमाथिको नियन्त्रण गुमाउँछ** ।

यहाँ लागू औषधी अथवा मादकपदार्थ दुरूपयोग गर्ने मानिसहरूमा देखिने केही लक्षणहरू दिइएका छन् :

- दिन अथवा रात बिताउनका लागि लागू औषधी वा मादक पदार्थलाई आवश्यक ठान्दछन् । तिनीहरूले नियमित समय वा स्थान जस्तै बिहान वा एक्लै भएको अवस्थामा तिनको प्रयोग गर्दछन् । आफूले अथवा अरूले कति मात्रा लिन्छन् भन्ने कुरा ढाँट्छन् वा लुकाउँछन् ।
- लागू औषधी र मादकपदार्थमा प्रशस्त खर्च गर्ने हुनाले पैसाको समस्या हुन्छ । कोहीकोहीले लागू औषधी र मादकपदार्थ किन्ने पैसाका लागि अपराध पनि गर्छन् ।
- लागू औषधी वा मादक पदार्थको बढी सेवनगरी उत्सवहरूमा भाँडभैलो मच्चाउँछन् ।
- लागू औषधी वा मादक पदार्थ सेवन गरिरेहको बेला आफ्नो व्यवहारप्रति लज्जित हुन्छन् ।
- लागू औषधी वा मादक पदार्थको सेवनका कारण पहिले जस्तो राम्ररी काम गर्दैनन् वा काममा कम जान्छन् ।
- हिंसात्मक हुन थाल्दछन् । आफ्नी श्रीमती, बालबच्चा र साथीहरूप्रति हिंसात्मक हुन थाल्दछन् ।

➤ *यदि लागू औषधीको प्रयोगले तपाईंको जीवनमा नै परिवर्तन ल्याएको छ भने त्यसलाई रोक्ने वा कम गर्ने समय आइसकेको छ । तपाईं, तपाईंको परिवार र मित्रहरूलाई नोक्सान पुऱ्याउनु अगाडि नै यसलाई रोक्नु बेस हुन्छ ।*

किन मानिसहरू लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरूपयोग गर्छन् ?



धेरै मानिसहरू आफ्ना जीवनका समस्याहरूबाट उम्कनका निम्ति भनेर लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरूपयोगमा फस्छन्। सबै प्रकारका मानिसहरू यसो गर्छन् तर जसका आमा-बाबुहरूले मादक पदार्थ र लागू औषधीको दुरूपयोग गरेका हुन्छन् तिनीहरूले त्यस्तै ढंगबाट आफ्ना समस्याहरूको समाधान गर्न कोशिस गर्ने बढी सम्भावना हुन्छ। यसो हुनुको कारण लागू औषधी वा मादक पदार्थ प्रयोग गर्ने कमजोरी बाबु-आमाबाट छोराछोरीमा सर्न सक्ने भएकाले हो। आफ्ना बाबु-आमाहरूले समस्याहरूबाट उम्कन लागू औषधी अथवा मादकपदार्थ सेवन गरेको देखेर उनीहरूले पनि त्यही व्यवहार सिक्छन्।

मादक पदार्थ र लागू औषधीको दुरूपयोग त्यस्ता मानिसहरूमा पनि बढी देखिन्छ जो आफ्नो दुःखी जीवनमा कुनै पनि प्रकारको फेरवदल ल्याउन सकिने आशा राख्दैनन्। आफ्नो बासस्थानबाट विस्थापित भएका मानिसहरू वा गम्भीर समस्याहरू जस्तै जागिर खोसिएका अथवा कमाई खाने बाटो मासिएका, परिवारको सदस्य गुमाएका, आफ्नो श्रीमान्‌द्वारा त्यागिएका मानिसहरूबाट पनि लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरूपयोग हुने बढी सम्भावना हुन्छ।

धेरैजसो महिलाहरूले लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरूपयोग तब गर्न थाल्दछन् जब उनीहरूलाई जीवनमाथि आफ्नो नियन्त्रण नभएको वा आफ्नो जीवन परिवर्तन गर्नका निमित्त आफूसँग चाहिएजति इच्छा र शक्ति नभएको अनुभव गर्दछन्। उनीहरू पूर्णरूपले आफ्ना श्रीमान् अथवा परिवारका पुरुष सदस्यमाथि निर्भर रहेको अथवा उनीहरू दयामा बाँच्नु परेको अनुभव गर्न सक्छन्। यदि समुदायमा महिलाको स्वर कमजोर (तल) छ भने उनले आफ्नो महत्व बुझ्छन्। (मूल्य चिन्छिन्)।

दुर्भाग्यबस भनौं लागू औषधी र मादक पदार्थले यी समस्याहरूलाई अझ बढाउँछ र मानिसले आफ्नो जीवन सपार्न अझै नसक्ने हुन्छ। लागू पदार्थ र मादक पदार्थको दुरूपयोगमा लागेका मानिसहरू आफ्ना अवस्थामा सुधार ल्याउने कोशिस गर्नुकोसट्टा आफ्ना समस्याहरू बिर्सने कोशिसमा समय, पैसा र स्वास्थ्य स्वाहा पारिरहेका छन्।

निर्भरता र लत

जब मानिसले लागू औषधी र मादकपदार्थको दुरूपयोग गर्न थाल्दछन् तब उसको शरीर र दिमाग (मन) दुवैले ती कुराको माग गर्न थाल्दछन्। दिमागले माग गरेको अवस्थालाई **निर्भरता** (dependence) भनिन्छ र जब शरीरले ती कुराहरू माग गर्न थाल्छ र नपाएको खण्डमा उनी बिरामी पर्छिन् तब त्यस अवस्थालाई **शारीरिक लत** (addiction) भनिन्छ।

मादक पदार्थ र केही लागू औषधीहरूले मानिसमा लत बसाउँन सक्छन्। जब कुनै मानिसलाई लत लाग्छ (बस्छ) तब उनको शरीरले बढी असरका लागी बढी भन्दा बढी ती चिजहरूको माग गर्दछन्। मादक पदार्थको शारीरिक लतलाई कसरी जित्ने भनेर जान्नका लागि पेज ४४१ मा हेर्नुहोस्।

मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट हुने समस्याहरू



लागू औषधी र मादक पदार्थले स्थायीरूपले तपाईंको स्वास्थ्य बिगार्न सक्छ ।

➤ *सुर्ती, खैनी जस्ता मुखमा राखीने लागू पदार्थले पनि चुरोटले ल्याउने जति सबै स्वास्थ्य समस्या ल्याउँछन् ।*

सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरू

लामो समयसम्म लागू औषधी र मादक पदार्थको उपयोग गर्ने मानिसहरू अरूहरू भन्दा सजिलै बिरामी पर्छन् र सिकिस्त पनि भइहाल्छन् । तिनीहरूलाई तल देखिएका कुराहरू हुन सक्छन् ।

- पोषणतत्वको कमीले धेरै बिरामी हुने ।
- क्यान्सर र मुटु, कलेजो, पेट, छाला, फोक्सो अनि मूत्रप्रणालीका समस्याहरू देखापर्छन् जसमध्ये केहिले स्थायी नोक्सानी पुऱ्याउँछन् ।
- दिमागमा नोक्सानी र मुर्छा पर्ने ।
- एचआइभी संक्रमण छ भने विमार तुरुन्तै बनाउने ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या जस्तै अचम्मका चिजहरू देख्ने वा सुन्ने, (दृष्टि भ्रम हुने) अरू मानिसलाई शंका गर्ने, पूर्व स्मृतिहरू देख्ने र गम्भीर चिन्ता र उदास हुने ।
- एकै पटकमा धेरै मात्राको प्रयोगद्वारा मृत्यु हुने ।

यी बाहेक दुर्घटनामा परी चोटपटक लाग्ने वा मृत्यु हुने हुनसक्छ (धेरै समयमा परिवारका सदस्यहरूलाई पनि) किनभने लागू औषधी वा मादकपदार्थ खाएको अवस्थामा उनीहरूले आफ्नो शरीरमा नियन्त्रण राख्न सक्दैनन् । उनीहरूले गलत निर्णय लिन्छन् अथवा अनावश्यक जोखिम उठाउँछन् । यदि उनीहरूले असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्छन् । लागू औषधी लिने सुई साझा हुन्छ वा लागू औषधीका लागि यौनव्यापार गर्छन् भने उनीहरूलाई कमलपित्त, एचआइभी र यौन प्रसारित संक्रमणहरू हुन सक्छन् ।

चवाइने लागू औषधीहरू : मुखमा राखिने सुर्ती, खैनी र पानले मानिसका दाँत र गिँजा बिगार्ने मुख (भित्र) सुन्निने, मुख र घाँटीको क्यान्सर र शरीरका अन्य भागहरूमा हानी पुऱ्याउँछन् । खयर (khat) ले पेटमा समस्या र कब्जियत गराउँछ । यस्ता प्रकारका वस्तुहरूले शरीरलाई तिनमाथि निर्भर बनाउँन सक्छन् ।

गम र द्रावकहरूको वास्ना सुँघ्ने (glues and solvents) : धेरै गरिब मानिसहरू, सडकमा बस्ने बालबालिकाहरू (खाते) आफ्नो भोक मेटाउन गम र द्रावकहरू सुँघ्ने गर्दन् । यी वस्तुहरूको पनि लत लाग्छ र यिनले सोच्ने, सम्झने, देख्ने कुराहरूमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या ल्याउँछन् । यसबाहेक यसको लत भएका मानिसको हिंसात्मक व्यवहार हुने, निर्णय गर्ने र शरीरको नियन्त्रण गर्ने क्षमता कम भएर जाने, वजन घट्ने कुनै-कुनै अवस्थामा हृदयाघात र मृत्यु पनि हुनसक्छ ।

तल दिइएका अवस्थामा लागू औषधी र मादक पदार्थ प्रयोग गर्नु **खतरापूर्ण** हुन्छ ।

- गाडी कुदाइरहेको, मेसिन चलाइरहेको वा खतरनाक औजार चलाइरहेको अवस्थामा ।
- गर्भवती भएको अथवा बच्चालाई स्तनपान गराइरहेको अवस्थामा
- साना बालबच्चाको हेरचाह गरिरहेको अवस्थामा
- यदि औषधीहरू खाइरहेको भए विशेष गरी दुखाइ कम गर्ने, निन्द्रा लगाउने, छारे रोगको औषधि वा मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा खाने औषधीहरू ।
- कलेजो वा मृगौलाको रोगीले



लागू औषधी (drug) वा औषधीहरू (Medicine) रक्सीका साथ खानु खतरापूर्ण हुन्छ ।

लागुऔषधी र मादक पदार्थबाट उत्पन्न समस्याहरू

महिलाहरूका निम्ति लागू औषधी र मादक पदार्थ बढी हानिकारक हुनसक्छन्। लागू पदार्थ र मादकपदार्थको दुरूपयोग गर्ने मानिसले भोग्ने सबै समस्याबाहेक महिलाले विशेष प्रकारका थप समस्याहरूको पनि सामना गर्नुपर्छ :

- ठूलो मात्रामा पादकपदार्थ वा प्रशस्त लागूऔषधीको प्रयोग गर्ने महिलाहरूलाई कलेजोको रोगले समाउने सम्भावना पुरुषहरूलाईभन्दा बढी महिलालाई हुन्छ ।
- लागू औषधी वा मादक पदार्थ सेवन गरेको अवस्थामा धेरै महिला तथा किशोरीहरूले आफूले नचाहेको अवस्थामा यौन सम्पर्क राख्नुपर्ने स्थितिको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ। फलस्वरूप उनीहरूलाई एचआइभी वा यौनप्रसारित संक्रमणहरु हुनुका साथै आफूले नचाहेको गर्भ पनि रहनसक्छ।
- गर्भवती भएको अवस्थामा प्रयोग गरिएको खण्डमा लागू औषधी वा मादक पदार्थले गर्दा अपाङ्ग (Birth defects) अथवा मानसिक कमजोरी भएको (mental disabilities) बच्चा जन्मन सक्छ। जस्तै;
  - मुटु, हड्डी यौनाङ्ग, टाउको र अनुहार
  - जन्मदाको वजन कम ।
  - ढिलो बढ्ने (शारीरिक) ।
  - सिकाइमा कमजोरी ।

  बच्चा जन्मदै लागू औषधीमा निर्भर हुन सक्छ। उसलाई पनि बयस्कहरूलाई जस्तै लागू पदार्थ छोडेपछि हुने असरहरू (withdrawal) को लक्षणले सताउन सक्छ (पेज ४४१) हेर्नुहोस्।



रक्सी पिउने, चुरोट पिउने वा लागू औषधि खाने महिलाको बच्चाले उनीसँग ती वस्तु खाइरहेको हुन्छ।

महिलालाई बढी लजालु हुन्छन्। धेरै समुदायहरूमा पुरुषहरूभन्दा महिलाहरूलाई सार्वजनिक व्यवहारमाथि बढी कडा नियन्त्रण गरिन्छ। प्रायगरी पुरुषहरूलाई मादक पदार्थ वा लागू औषधी लिने छुट हुन्छ तर महिलाहरूलाई त्यस्तो छुट हुँदैन। यदि मादक पदार्थ वा लागू औषधीका कारण महिलाले आफूमाथि नियन्त्रण राख्न सकिनन् भने उनले धेरैजनासँग यौन सम्पर्क नराखेकै भए पनि उनलाई चरित्रहीन (वाइफाले) भन्ने आरोप लगाइन्छ। सार्वजनिक ठाउँमा लाज हुने डरले महिलाहरूले एकैपल्टमा धेरै मात्रामा लागू औषधी वा मादकपदार्थ लिनुको साटो नियमित रूपमा लामो समयसम्म यस्ता वस्तुहरू लिने बढी सम्भावना हुन्छ। यस प्रकारको ख्वाइले उनलाई आफ्नो व्यवहारमाथि नियन्त्रण राख्न गाह्रो हुँदैन। यस प्रकारले उनले आफ्नो दुरूपयोगलाई गोप्य राख्न सक्छिन् र लामो समयसम्म उपचारबाट भाग्न सक्छिन्। उनको यो व्यवहारले गर्दा लागू औषधी र मादक पदार्थले अझ बढी नोक्सानी पुऱ्याउँछ।

घरभित्रको दुरूपयोग र हिंसा

लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरूपयोगले हिंसात्मक अवस्थालाई विशेषगरी घरभित्र अझै बढाउँछ। मादक पदार्थ र लागू औषधीको दुरूपयोग गर्ने श्रीमान् भएकी महिलाले धेरै अवस्थाहरूमा कुटपिटको सामना गर्नुपर्छ। कुनै कुनैबेला त्यो मृत्यु पनि हुन सक्छ। थप सूचनाका लागि 'हिंसा' नामक अध्याय हेर्नुहोस्।

मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट कसरी छुटकारा पाउने ?

मादक पदार्थ र लागू औषधीमाथिको निर्भरता अथवा त्यसको लत छुटचाउन गाह्रो जस्तो देखिएपनि वास्तबमा त्यो छुटाउन सकिन्छ । यसका दुई खुट्किलाहरू छन् । यसको अम्मलबाट मुक्ति पाउने पहिलो कुरा छाड्नु हो भने मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट सधैंका लागि टाढा रहन सक्नु दोस्रो कुरा हो ।

अम्मल छोड्ने

यदि तपाईंको पिउने अथवा लागू औषधी लिने समस्या छ र त्यसलाई छोड्न चाहनु हुन्छ भने :

१. **आफ्नो निमित्त यो समस्या हो भन्ने स्वीकार गर्नुहोस् ।**



२. **आजैदेखि केही गर्ने निर्णय गर्नुहोस् ।**

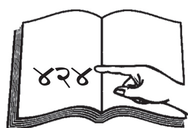


भोलिको कुरा के ?
आजैदेखि छोड्नुहोस्

३. **छाडिहाल्नुहोस्** । अथवा कम गर्दै लैजानु होस् र छाडिहाल्नुहोस् । धेरै मानिसहरूले पिउने र लागू औषधी लिने काम एकैचोटि रोक्न सक्छन् । यसका लागि उनीहरूको इच्छा शक्ति र विश्वास नै काफी हुन्छ, अरूहरूका निम्ति भने भू.पू. कुलती संघ जस्ता संस्थाहरूको सहयोग चाहिन्छ । यस्ता संस्थाहरूले पिउने आदत (अम्मल) भएका मानिसहरूलाई मद्दत पुऱ्याउँछ । धेरै देशहरूमा यस्ता संस्थाहरू खोलिएका छन् । तपाईंकै क्षेत्रमा पनि त्यस्ता उपचार कार्यक्रमहरू खोलिएका हुनसक्छन् । धेरै महिलाहरू महिला सदस्यहरूमात्र भएको समूह रुचाउँछन् । यदि तपाईंका क्षेत्रमा त्यस्ता समूह छैनन् भने झन् मानिसहरूलाई मादक पदार्थ अथवा लागूऔषधीको अम्मलबाट छुट्कारा दिलाउन सफल भएको कुनै व्यक्तिलाई राखेर आफ्नो समूहको सुरुवात गर्नुहोस् ।

४. **यदि तपाईंले फेरि मादक पदार्थ अथवा लागू औषधी लिन सुरु गर्नुभयो भने आफैंलाई दोष नदिनुहोस् ।** बरु फेरि त्यो अम्मल छोड्ने कोशिस गर्नुहोस् ।

➤ *अम्मल छोड्ने काम प्रायगरी अरूको सहयोग र भरथेगबाट सजिलो हुन्छ ।*



सहयोगी समुहको थालनी

भू.पू. कुलती संघ

भू.पू. कुलती संघको सदस्य हुनलाई केवल पिउन छोड्ने दृढताको मात्र आवश्यकता पर्दछ । यस संघको सदस्यका नाताले तपाईंलाई आफ्ना अनुभव, बल (शक्ति) र आशाबारे विचार आदान-प्रदान नियमित रूपले अरू सदस्यहरूसँग भेटघाट गर्नुपर्छ । तपाईंहरूमाझ एकजना प्रायोजक (sponsor) पनि हुन्छन् जसले पहिले नै पिउने लत छोडिसकेका हुन्छन् र उनले तपाईंलाई व्यक्तिगत सहायता दिने र बाटो देखाउन सक्छन् ।

यसले शुल्क लिंदैन । यसले कुनै प्रकारको धार्मिक वा राजनीतिक समूहसँग सम्बन्ध, सम्बन्ध वा विरोध गर्दैन । यसको मुख्य उद्देश्य अझै पिउने बानीका कारण दुःख पाइरहेका मानिसहरूसम्म आफ्नो सन्देश पुऱ्याउनु नै हो ।

यस्ता कुलती संघहरु जस्तै लागू औषध वा मादक पदार्थ छाड्न चाहने परिवारका सदस्यहरुका पनि अन्य संघहरु पनि छन् ।

शारीरिक लत र मादक वा लागू पदार्थ छाडेपछि हुने असरहरू

जब शारीरिक लत भइसकेको व्यक्तिले मादक पदार्थ वा लागू औषधीको लतलाई त्याग्दछ तब उसले मादक वा लागू पदार्थ छाडेपछि हुने असरहरूको सामना गर्नुपर्छ । यस अवस्थामा उसले शरीरले लागू औषधीबेगर नै चल्ने बानी बसाउँनुपर्छ ।

मादक पदार्थ (रक्सी) को लत र पिउन छोडेपछि हुने असरका लक्षण हट्न तीन दिन लाग्छ । धेरै मानिसहरू यी तीन समस्याविनै सजिलै पार गर्छन् तर केही मानिसहरूमा गम्भीर किसिमका लक्षणहरू हुने हुनाले त्यस्तो बेलामा हेरविचार गर्ने र आवश्यक पर्दा सहयोग गर्ने एकजना साथीको आवश्यकता पर्दछ ।

➤ *केही जडीबुटीको चिया पिउनाले लागू औषधी वा मादक पदार्थले शरीरमा पारेको विषको असर धुनमा कलेजोलाई मद्दत पुऱ्याउँछन् । स्थानीय धामी-झाँक्रीले यस्ता उपयोगी जडीबुटीबारे बताउँन सक्छन् ।*

प्रयोग गर्न छोडेपछि हुनसक्ने सुरुका चिह्नहरू



- साधारण कम्पन (काम्ने)
- अत्तालिने चिड्चिडा स्वभाव
- पसिना आउने
- खानमा र सुत्नमा गड्बडी
- सम्पूर्ण शरीर दुख्ने
- रिंगटा लाग्ने, बान्ता हुने र भुँडी दुख्ने

यदि कुनै मानिसमा रक्सीको लत छ भने रक्सीको कमीले गर्दा मुर्छा पर्न सक्छ । यी लक्षणहरू आँफै हराउन पनि सक्छन् । अथवा अझ बलिया भएर देखापर्न पनि सक्छन् । यदि पछिल्लो कुरा भयो भने ती महिलाले तुरुन्तै स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनुपर्छ । यदि स्वास्थ्य सेवा धेरै टाढा भए उनलाई १० देखी २० मिली ग्रामसम्म डाइजिपाम मुखबाट दिनुपर्छ । यसले उनलाई मुर्छा पर्नबाट जोगाउँछ । यदि ती लक्षणहरूमा सुधार आएन भने एक घन्टापछि फेरि १० मिली ग्राम डाइजिपाम दिनुपर्छ । यदि तपाईं उनलाई स्वास्थ्य केन्द्र लगिरहनु भएको छ भने बाटोमा ४-५ घन्टाको अन्तर त्यो मात्रा दिइरहन सक्नहुन्छ ।



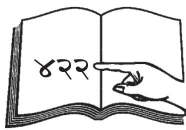
तल दिइएका कुराहरू आकस्मिकताका लक्षणहरू हुन् । यस्ता लक्षण देखिएका मानिसलाई तुरुन्त औषधी उपचार गराउनुपर्छ ।

- मानसिक द्विविधा (mental confusion)
- अचम्मका दृश्यहरू देख्ने वा कुराहरू सुन्ने
- चाँडो गतिमा मुटु धड्किने (heartbeat)
- छारे रोग/मुर्छा पर्ने (seizure)

➤ *मल्टी भिटामिन, भिटामिन 'बी' कम्प्लेक्स लिनुहोस् जसमा फोलिक एसिड हुन्छ ।*

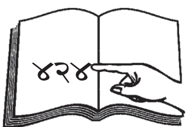
तपाईंले पिउन छाडेपछि

सकेसम्म चाँडो प्रशस्त प्रोटिन भिटामिन भएका र नुनिलो खानेकुराहरू खान थाल्नुहोस् । (पेज १६६ हेर्नुहोस्) यी खानेकुराले शरीरलाई आफै ठीक हुन मद्दत पुऱ्याउँछन् । कलेजो, तोफु, खमीर (Yeast), नपिनेको गहुँको दानाको रोटी, गेडागुडी, र हरियो रंगको तरकारीमा माथि भनेका कुराहरू पाइन्छन् । यदि तपाईंलाई खान मन लाग्दैन भने भिटामिनले मद्दत पुऱ्याउँन सक्छ ।



व्यक्तिगत रुपमा समाधान गर्ने प्रयास

➤ *यदि तपाईं पिउने र लागू पदार्थको दुरूपयोगबाट मुक्त रहन कोशिस गरिरहनु भएको छ भने ती चिजहरूको प्रयोग गर्नुपर्ने वाध्यता आइपर्नसक्ने ठाँउहरूबाट टाढै रहनुहोस् । अरूसँग मिलेर रक्सी र लागू औषधीविनाका सामाजिक जमघटहरू आयोजना गर्ने कोशिस गर्नुहोस् ।*



सम्बन्धहरूमा मद्दत पुऱ्याउँने

मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट मुक्त कसरी हुने ?

जब कसैले शारीरिक लतबाट मुक्ति पाउँछ तब फेरि समस्याहरू उत्पन्न हुनबाट जोगिनका निमित्त सदाका निमित्त मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट मुक्त रहन सिक्नु महत्वपूर्ण हुन जान्छ । यसको सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको जीवनको सामना गर्न असल सिपहरू सिक्नु नै हो । यो काम त्यति सजिलो छैन र यसले धेरै समय लाग्छ ।

मादक पदार्थ र लागू औषधीको दुरूपयोग गरिसकेकी महिलाले धेरैसम्म आफूलाई शक्तिहीन (कमजोर) भएको र लज्जाको अनुभव गर्दछिन् । आफ्नो जीवन सुधार्न आफूमा परिवर्तन ल्याउन सक्ने क्षमता छ भनेर जान्नु पहिलो महत्वपूर्ण कुरा हो । यसका निमित्त साना-साना परिवर्तन प्रति विश्वास दिलाउन सक्नु एउटा उपाय हुन सक्छ ।

महिलाहरूमा सामना गर्न सक्ने सिप विकासमा मद्दत पुऱ्याउने केही विचारहरू (उपायहरू) तल दिइएका छन् ।

- आफूसँग नजिक रहने मानिसहरूको एउटा सहयोगी संयन्त्र वा संगठन तयार गर्नुहोस् र आवश्यक परेकोबेला तिनको सहयोग लिनुहोस् । अरूसँग साथै काम गर्ने र कुराकानी गर्ने वातावरणमा समस्याका विषयमा सोच्न समाधानको सुरुवात गर्न सजिलो हुन्छ ।
- एक पटकमा एउटा मात्र समस्याको समाधान गर्ने कोशिस गर्नुहोस् । यसो गर्दा समस्या समाधान नै गर्न नसकिने गरी विशाल देखिदैन ।
- आफूले विश्वास गर्ने साथी वा सहयोगीलाई आफ्ना चिन्ताका साथै के हुँदा तपाईं उदास हुनुहुन्छ वा के गर्दा तपाईंलाई रिस उठ्छ बताउनुहोस् । यसो गर्दा तपाईंले तपाईंलाई किन त्यस्तो हुन्छ र के गर्दा त्यसमा सुधार आउँछ भनेर बुझ्दै जानुहुने छ ।
- अरू मानिसहरूसँग मिलेर आफ्नो समुदायको सुधारका लागि योजनाबद्ध काममा लाग्नुहोस् । यसले तपाईं परिवर्तनका लागि काम गर्न सक्नुहुन्छ भनेर आफ्नै र अरूहरूका अगाडि पनि प्रमाणित हुनुका साथै आफ्नै परिवर्तनमा पनि मद्दत पुग्न सक्छ ।
- मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट मुक्त रहन कोशिस गरिरहेका अरू मानिसहरूसँग नियमित भेटघाटको आयोजना गर्नुहोस् ।



सुर्तिजन्य पदार्थबाट हुने समस्याहरू

धुम्रपानबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याहरू

चुरोट खाने मानिसहरूलाई चुरोटमा भएको निकोटिन भन्ने तत्वको लत बस्दछ। चुरोटको अभावमा उनीहरू अस्थिर र बिरामी हुन जान्छन्। निकोटिन ज्यादै नै लागू औषधी भएकाले चुरोटको लत छुटाउन ज्यादै कठिन हुन्छ।

स्वास्नीमानिसहरूभन्दा लोग्ने मानिसहरूले नै बढी चुरोट पिउने हुनाले मूल रूपमा यो पुरुषहरूको स्वास्थ्य समस्या हो तर हाल आएर महिलाहरूको बिग्रदो स्वास्थ्यको प्रमुख कारण धुम्रपान बन्दै गइरहेको छ। गरिब मुलुकहरूमा समस्याको एउटा प्रमुख स्वास्थ्यको प्रमुख कारण पनि धुम्रपान बन्दै गइरहेको छ। यसका कारणहरु मध्ये एउटा हो, यसले व्यक्तिहरुमा भएको तनाव कम गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ। धनी देशहरूमा मानिसहरूले दिनप्रतिदिन धुम्रपान छोड्दै गएकाले सुर्ती कम्पनीहरूले गरीव राष्ट्रहरूमा चुरोट बेच्न विशेष जोड दिनु पनि यसको एउटा कारण हो।

धुम्रमानले महिला र पुरुष दुबैमा हुने असरहरू

- फोक्सो (श्वास प्रश्वास) का गम्भीर रोगहरू जस्तै क्रोनिक ब्रोङ्काइटीस र emphysema।
- कडा ठन्डी र खोकी
- फोक्सो, मुख, काँटी, गला र मूत्रथैलीको क्यान्सर
- हृदयाघात र उच्चरक्तचाप।

यी समस्याहरूमध्ये केहीको मृत्यु हुनसक्छ, वास्तवमा ४ मध्ये १ जना धुम्रपान अम्मलीको धुम्रमानजन्य स्वास्थ्य समस्याबाट मृत्यु हुन्छ।

चुरोट खाने आमाबाबुका सन्तानलाई चुरोट नखाने आमाबाबुका सन्तानलाई भन्दा बढी फोक्सोको संक्रमण तथा फोक्सो र श्वास प्रश्वाससम्बन्धी अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूले सताउँछ।



➤ *अरूले गरेको धुम्रपानको धुँवाले नजिकैको व्यक्तिलाई पनि रोगको कारण बन्छ।*

धुम्रपान महिलाहरूका लागि अझै खराव हुन्छ

माथि भनिएका समस्याहरू बाहेक धुम्रपान अम्मली महिलालाई निम्न समस्याहरू हुन्छन् :

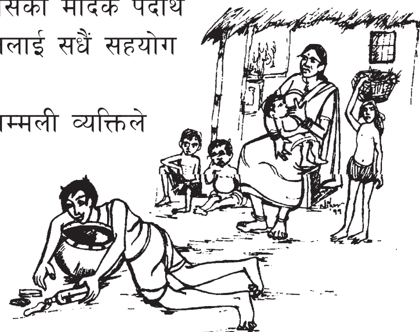
- गर्भ रहने समस्या (बाँझोपन),
- गर्भ तुहिने, बच्चा साह्रै सानो वा सयभन्दा अगाडि जन्मने,
- गर्भनिरोधक चक्की खाँदा समस्या उत्पन्न हुने,
- समयभन्दा पहिले नै महिनावारी बन्द हुने,
- अधवैंशे उमेर वा वृद्ध भएपछि हाड कमजोर हुने र सजिलै भाँचिने,
- पाठेघर र पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने,

गर्भवती महिलाले आफ्नो गर्भमा रहेको शिशुको सुरक्षाका निमित्त धुम्रपान गर्ने मानिसहरूबाट टाढै रहनु बेश हुन्छ।

मादक पदार्थ वा लागू औषधीको लतमा परेका व्यक्तिसँग रहनु पर्दा

➤ *सुई औषधि लिने यौनजोडि भएका महिलाहरु एचआइभी र हेपाटाइटिसको जोखिममा हुन्छन् ।*

धेरै ठाउँहरूमा प्रायगरी महिलाहरूले लागू औषधी वा मादक पदार्थको लतमा लागेका आफ्नो श्रीमान् वा कुनै नातेदारको हेरचाहर गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्ता समस्या भएका मानिसहरूसँग जीवन बिताउन ज्यादै कठिन हुन्छ । अझ विशेषगरी छोड्न चाहँदैन भने त यो प्रायः असम्भव नै हुन्छ । तपाईंले आफैलाई र आफ्नो परिवारलाई मद्दत पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ । यदि :



- आफैलाई दोष दिनुहुन्न अरू मानिसको मादक पदार्थ वा लागू औषधीको आदत छुटाउनलाई सधैं सहयोग गर्न सम्भव हुँदैन ।
- आफूलाई प्रशन्न राख्नका लागि अम्मली व्यक्तिले तपाईंकाबारेमा राखेका विचारहरू माथि भर पर्नु हुन्न ।
- आफू र आफ्नो परिवारका निमित्त कुनै न कुनै प्रकारको सहयोगी समूह खोज्नुपर्छ । कुनै-कुनै अवस्थामा यस्तो समस्याको सामना गर्ने यो एउटा मात्र उपाय हुन सक्छ ।

मैले भिड जम्मा गर्न सकिने रहेछ भन्ने थाहा पाएँ । मेरा वरिपरि जम्मा भएका मानिसहरूले गर्दा म अगाडि बढ्न सकें । मैले कहिल्यै पनि आफूलाई नेता ठानिनँ तर जहिले पनि यस समस्याका विषयमा छलफल (कुराकानी) गर्न मानिसहरू जम्मा गर्न सकें ।



अमेरिका निवासी बोनीले आफूले आफ्नो श्रीमान्को पिउने बानीका विरुद्ध गरेको संघर्षका बारेमा कुराकानी गरिन् । अहिले उनी Al Anon सँग काम गर्छिन् ।

➤ *मादक पदार्थ वा लागू औषधीको समस्या भएको व्यक्तिको सहयोगी भू.पू. कुलती संघ (AL Anon) एउटा संस्था हो जसले लतमा परेका परिवारहरूलाई भर र सहयोग दिन्छ ।*

मादक पदार्थ वा लागू औषधीको समस्या भएका मानिसहरूलाई कसरी सघाउने :

- आफूसँग समस्या छ भनेर स्वीकार्न उसलाई मद्दत गर्नुहोस् । यदि उसलाई लत लागेको छैन भने कम मात्रामा प्रयोग गराउन वा पूरै छोडाउन यति नै काफी हुन्छ ।
- ऊ नमातेको र औषधी नलागेको बेलामा यी चिजहरूको उपयोग छोड्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
- उसलाई दोष दिने कोशिस नगर्नुहोस् ।
- लागू औषधी र मदिरा उपयोग गर्न दवाव पर्ने अवस्थाहरूबाट जोगिनमा उसलाई सहयोग गर्नुहोस् । यसको अर्थ साथीहरू नै भए पनि यही समस्याबाट पीडित मानिसहरूबाट अलग राख्नु हो । जीवनका समस्याहरूको अरू नै तरिकाबाट समाधान (सामना) गर्न राम्रो मानसिक स्वास्थ्य कायम गर्न उसलाई मद्दत गर्नुहोस् ।
- लत छोड्ने योजना बनाउन र त्यस योजनाको पालना गर्नमा उसलाई मद्दत गर्नुहोस् ।



आपसी सरसहयोग र कुराकानी

लागू औषधी र मादक पदार्थबाट बच्ने

लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरूपयोगलाई सफलतापूर्वक रोक्नका निमित्त तपाईंले ती बस्तुहरूको उपयोगमा मद्दत पुऱ्याउने सामाजिक शक्तिहरूलाई चिन्न आवश्यक हुन्छ ।

अरू मानिसहरूसँगको भेटघाटलाई बढाएर सामुयीक जीवनमा मादक पदार्थ र लागू औषधीको प्रयोगले किन महत्वपूर्ण स्थान ओगट्दैछ भनेर छलफल चलाउनुहोस् । कसरी समस्याको सुरुवात भयो ? के कारणले गर्दा मानिसहरू यसको मात्रा बढाउदै जान्छन् ? के महिलाहरू अथवा पुरुषहरूलाई यी वस्तुहरूको लत छोड्नमा बाधा पुऱ्याउने केही नयाँ प्रकारका दवावहरू छन् ? कसरी आफ्नो समुदायमा मादक पदार्थ र लागू औषधीको महत्वलाई घटाउन सकिन्छ ?

मेक्सीकोको चियापासका पुरुष र महिलाहरूको एउटा समूहले मदिरा निषेधलाई प्रजातन्त्र र सामाजिक न्यायका लागि चलाइरहेको आफ्नो आन्दोलनको एउटा अंग बनाए । उनीहरूले अधिक मात्रामा रक्सी पिउने मानिसहरूले अरूहरूमाथि आफ्नो कुरा जवर्जस्ती लाद्न खोज्छन् भन्ने कुरा चालपाए । उनिहरूले बढी मदिराको सेवनगरी अरूलाई दु:ख दिने मानिसहरूलाई चेतावनी दिनुका साथै मातेको पुरुषले आफ्ना श्रीमतीलाई दुर्व्यवहार गरेको अवस्थामा हस्तक्षेप नै गरे । मदिराले समुदायमा सकारात्मक र नकारात्मक दुवै असर पाऱ्यो । झाँकीहरूले पवित्रताको प्रकृति स्वरूप उनीहरूको उपचार पद्दतिमा रक्सी पिउँछन् । त्यो समूहले यस्ता विधिहरूमा रक्सीरहित पेय पदार्थको प्रयोग गराएर पिउने चलनका विरुद्दको लडाइका लागि एउटा नयाँ उपायको खोज गरे ।

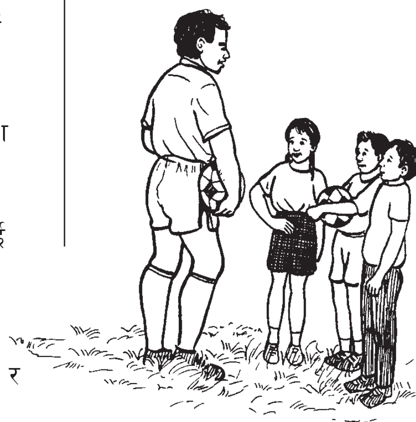
मादक पदार्थ र लागू औषधीको प्रतिरोध गर्न युवाहरूलाई सहयोग गर्ने

मादक पदार्थ र लागू औषधीको लत परेका प्रौढ मानिसहरूले प्रायगरी युवा अवस्थामै सिकेका हुन्छन् । विशेषगरी लागू औषधी र मादक पदार्थ रमाइलो गर्ने र समस्याबाट पन्छिने सजिलो उपाय लाग्नसक्छ । युवाहरू आफ्ना अग्रजहरू, साथीहरू र विज्ञापनहरू जस्ताको दवावबाट सजिलै प्रभावित हुन्छन् ।

लागू औषधी विरुद्ध अभियान चाल्ने नायकको खोजी गर्नुहोस् । आफूले मन पराएको व्यक्तित्वले दिइएको सन्देश राम्ररी बुझ्ने सम्भावना हुन्छ ।

लागू औषधी र मादक पदार्थको दुरूपयोगको रोक्ने एउटा असल उपाय हो । युवाहरूलाई खराव दवावहरूको प्रतिकार गर्न सिकाउनु । धेरै समुदायहरूमा काम लागेका केही उपायहरू यहाँ दिइएका छन् ।

- आफ्नो समुदायमा रहेका विद्यालयहरूलाई लागू औषधी र मादक पदार्थहरूको उपयोगबाट उत्पन्न समस्याहरूबारे युवाहरूलाई जानकारी गराउन प्रोत्साहित गर्ने ।
- मादक पदार्थ र लागू औषधी व्यापारिहरूलाई बेच्न युवाहरूबीच कठिनाइ उत्पन गराउनुहोस् ।
- चुरोट र मदिरालाई आकर्षक र आधुनिक देखाउने विज्ञापनहरूलाई हटाउन संगठित हुनुहोस् ।
- असल नायक बन्नु होस् । यदि तपाईं प्रशस्त मदिरा र लागू औषधीको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईंका सन्तानले त्यो कुरा सिक्ने बढी सम्भावना हुन्छ ।
- आफ्नै छोराछोरीलाई पनि लागू औषधी र मादक पदार्थबाट उत्पन्न हुने समस्याहरूबारे ज्ञान दिनुहोस् । उनीहरूले आफ्ना साथीहरूलाई प्रभाव पार्न सक्छन् ।
- युवाहरूलाई लागू पदार्थ र मदिरा बेगर नै रमाइलो गर्नमा सहयोग पुऱ्याउनुहोस् ।
- आफ्नो छोराछोरीलाई लागू औषधी र मादक पदार्थको प्रतिकार गर्ने सिप र आत्मशक्ति विकास गर्न मद्धत गर्नुहुन्छ ।

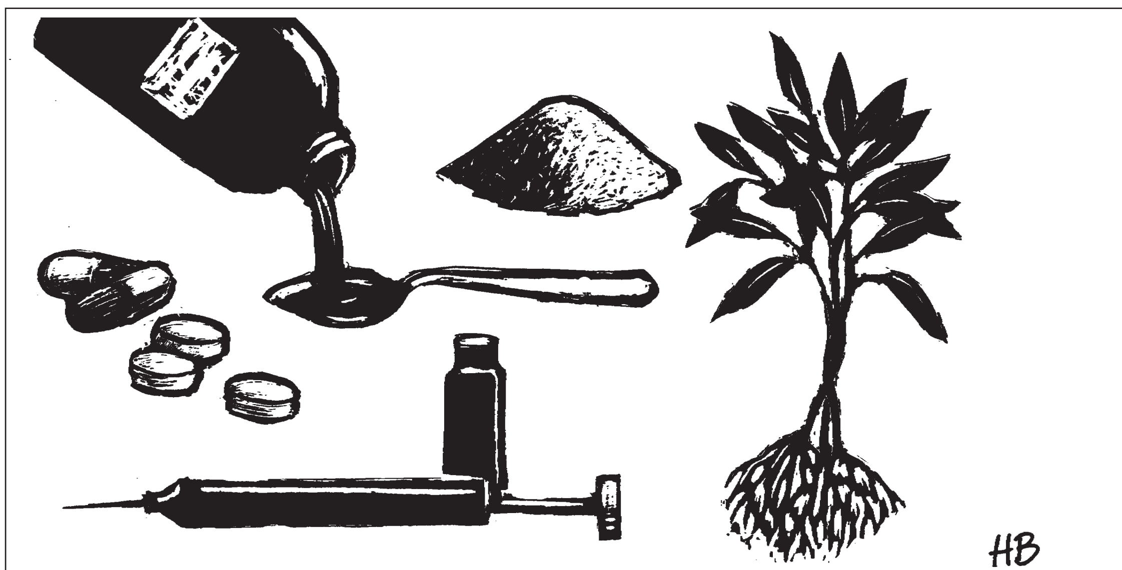


भाग– २९

यस भागमा

यो पुस्तकमा हामीले धेरै औषधीहरूको बारे सुझाव गरेका छौं । यस भागमा ती औषधिहरूको सुरक्षित किसिमले प्रयोग गर्ने तरिका बताएका छौं ।

महिलाको स्वास्थ्यमा औषधीहरूको प्रयोग



औषधीहरूले रोग विरुद्ध लड्न र रोगबाट आराम गराउन सहयोग गर्छन् । औषधीहरू मुख्यतया आधुनिक वा परम्परागत गरी दुईखाले बढी प्रचलनमा हुन्छ । यो पुस्तकमा हामीले आधुनिक औषधीहरूको प्रयोग गर्नेबारे कुरा गरेका छौं । हुनत परम्परागत उपचार विधिहरूको कुरा गर्नु पनि राम्रो हुन्छ तर ती विधिहरू समुदाय-समुदायबीच फरक भएकाले चर्चा गर्न कठिनाइ पर्छ। यदि आवश्यक परे आफ्ना गाउँका वैद्य, बैदाङ्गीलाई सोध्नु राम्रो हुन्छ- यी विधिहरूले पनि कयौं स्वास्थ्य समस्याहरूमा काम गर्नसक्छन् । (अरू जानकारीका लागि परम्परागत उपचार विधिको प्रयोग पृष्ठ २२ मा हेर्नुहोस्) ।

➤ *औषधीहरू उपयोगी हुनसक्छन् तर तिनीहरू कुनै पनि हालतमा स्वस्थ जीवन, व्यवहार, पौष्टिक खाना र असल स्वास्थ्य सेवाको विकल्प हुन सक्दैनन् ।*

औषधीहरू प्रयोग सुरक्षित ढंगले गर्नु ज्यादै महत्वपूर्ण कुरा हो । उचित ढंगले प्रयोग गरेमा औषधीहरूले ज्यान बचाउँछन् तर अनुचित ढंगले प्रयोग गरेका औषधीहरूले खराबी गर्न सक्छन् र कहिलेकाहीं ज्यान लिन पनि सक्छन् । उदाहरणका लागि केही औषधीहरूले गर्भवतीलाई वा स्तनपान गराउने महिलालाई वा दूध चुस्ने शिशुलाई स्वास्थ्य समस्याहरू उब्जाइदिन्छन् । कुनै-कुनै औषधीहरू व्यक्तिको स्वास्थ्यका लागि खतरनाक समस्याहरू (खराब असर) को कारण बन्न सक्छन् । एकैपटक ज्यादा मात्रामा औषधी लिंदा वा पटक-पटक औषधी प्रयोग गर्दा पनि तपाईं हामीलाई नोक्सानी गर्छ ।

यस अध्यायमा महिलाका स्वास्थ्य समस्याहरू उपचार गर्नका लागि औषधीहरू सुरक्षित ढंगले प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा कुरा गरिनेछ । यसैगरी यहाँ महिलाको स्वास्थ्य सुधार गर्न कुनबेला औषधीहरू प्रयोग गर्ने भनेर निर्णय लिनसक्ने जानकारी पनि दिइएको छ ।

औषधी प्रयोग गर्न निर्णय गर्ने तरिका

➤ *"औषधी प्रयोग गर्न आवश्यक परेको थाहा पाउन अरू जानकारीका लागि स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधान कसरी गर्ने" (पृष्ठ १८) र "स्वास्थ्य सेवा प्रणाली" (पृष्ठ ३२) नामक पाठहरू हेर्नुहोस् ।*

कयौं मान्छेले असल स्वास्थ्य सेवाका लागि सधैं नै औषधी आवश्यक पर्छ भन्ने सोच्दछन् तर औषधीहरूले स्वास्थ्य समस्याहरू मात्र ठीक गर्छन् । यी समस्याहरूको कारण ठीक पार्न सक्दैनन् । अझ कुनै-कुनै स्वास्थ्य समस्याहरूलाई औषधीहरूले राम्ररी निको पनि पार्न सक्दैनन् । कयौं यस्ता समस्याहरू छन् जसलाई प्रशस्त पानी पिउने र आराम लिनासाथ निको हुन सक्छन् । यसकारण औषधी लिने बेलामा साच्चै नै औषधीले आफ्नो समस्यालाई ठीक पार्छ भनेमात्र निश्चित भएमात्र लिनु राम्रो हुन्छ ।

यसकारण औषधी लिने बेलामा आवश्यक छ-छैन भनेर निर्णय लिन निम्न कुराहरूमा एक पटक विचार गर्नैपर्छ ।



- मेरो रोग कति गम्भीर छ ?
- औषधी नलिईकन नै म निको हुन सक्छु कि ?
- आराम गर्दा वा खानेकुरा बार्दा मलाई ठीक हुन्छ कि ?
- कुनै घरेलु औषधीले ठीक हुन्छ कि ?
- औषधीहरू प्रयोग गर्दा फाइदा भन्दा खर्च र हानी बढी हुन्छ कि ?

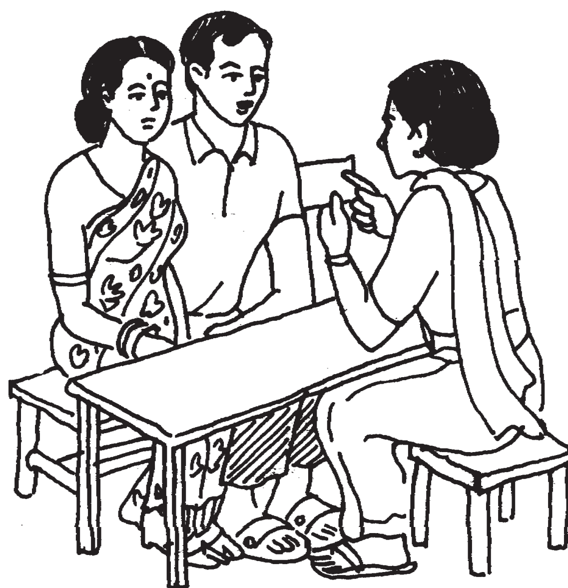
स्वास्थ्य कार्यकर्ताका लागि

औषधी सिफारिस गर्दा निम्न निर्देशिकालाई सम्झनुहोस् :

१. **औषधी असल स्वास्थ्य सेवाको विकल्प होइन** :असल स्वास्थ्य सेवाको मतलब किन कुनै व्यक्तिलाई स्वास्थ्य समस्या हुने गर्छ, उनले के गर्दा आराम पाउँछन् र त्यो समस्यालाई फेरि आउन नदिन के गर्न सकिन्छ भनेर व्याख्या गर्नु हो ।

२. **औषधी कसरी प्रयोग गर्ने भनेर राम्ररी निर्देशन दियो भने मात्र औषधी सुरक्षित र सहयोगी हुन्छ** : (यस पाठको पृष्ठ ४७४ देखि ४७६ पृष्ठहरू हेर्नुहोस्) महिलाले तपाईंका निर्देशनहरू राम्ररी बुझे-नबुझेको निश्चित हुनुहोस् ।

३. **तपाईंले महिलाको विश्वास र त्रासलाई राम्ररी बुझ्नु भयो भने मात्र औषधीको सही ढंगले प्रयोग हुनेछ** : यदि कुनै व्यक्तिले धेरै औषधी लियो भने चांडै निको हुन्छ भन्ने सोचेको छ भने उसले मात्राभन्दा बढी लिन्छ र उसलाई नोक्सानी हुन्छ । यसैगरी महिलालाई औषधीले हानी गर्छ भन्ने मात्र बुझिन् भने उनले औषधी खान्नन् । त्यस्तै उनले औषधीले कसरी काम गर्छ भन्ने थाहा पाइन् भने औषधी ठीक ढंगले प्रयोग गर्न इच्छुक हुन्छिन् ।



४. **तपाईंले जाँचेका व्यक्तिलाई सस्तो र सर्वोत्तम उपचार दिन सहयोग गर्नुहोस्** : धेरै व्यक्तिहरू औषधीको मूल्यमा चिन्ता गर्छन् । कतिपय अवस्थामा हप्ता वा महिना दिनसम्मको औषधी किन्दा नै परिवारसँग भएको सम्पूर्ण पैसा लाग्न सक्छ ।

औषधीहरूको खतरापूर्ण प्रयोग

औषधीहरू रोगका विरुद्ध लड्न प्रयोग भइरहेका छन् तर औषधीहरू प्रयोगका आफ्नै खतराहरू छन् । अनुचित प्रयोग गरेमा औषधीहरूले हानी गर्न वा मार्न पनि सक्छन् । महिलाको स्वास्थ्यमा औषधीको दुरूपयोग हुने गरेका कयौं उदाहरणहरू छन्- ती तल उल्लेख गरिएका छन् :



- अक्सिटोसिन र इर्गोमेट्रिन नामक औषधीहरू बच्चालाई चाँडै जन्म दिन र नाल खसाल्न धेरै नै दुरुपयोग हुने गर्छन् । यी औषधीहरूले महिला र उनको शिशुलाई मार्न पनि सक्छन् । दक्ष स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यी औषधीहरूलाई नानी जन्मेपछि धेरै नै रक्तस्राव भयो भने प्रयोग गर्न हुन्छ तर गर्भपात गराउन यिनीहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन । यिनीहरूले पाठेघर छेड्न वा फुटाउन सक्छन् र गर्भपात हुनुको सट्टा महिलाको ज्यान जान सक्छ ।

- कुनै-कुनै बेला महिला र युवतीहरूले आफ्नो गर्भ तुहाउन एस्प्रिन, औलोका औषधीहरू र इर्गोमेट्रिन जस्ता औषधीहरू प्रयोग गर्न कोसिस गर्छन् । यी औषधीहरूले कहिल्यै पनि गर्भ तुहाउने काम राम्रोसँग गर्न सक्दैनन् बरु यिनीहरूले कुनै-कुनैबेला धेरै समस्याहरू जस्तै विष लाग्ने र ज्यादा प्रयोग गरेमा ज्यान लिने सम्मको काम गर्छन् ।

- कयौं महिलाहरू दूध सुकाउन भनेर औषधीहरू प्रयोग गर्छन् । यसरी औषधी कहिल्यै लिनु हुँदैन । बच्चाले दूध चुसाउन छाडेपछि तपाईको दूध आँफै सुक्छ ।

- कयौं ठाउँहरूमा महिलाहरूलाई चित्त शान्त पार्न, डर भगाउन र निन्द्रा लगाउन औषधीहरू दिइने गरिन्छ तर यस्ता समस्याहरू जिन्दगीको कठिनाइको कारण उब्जने गर्छन् । धेरैजसो अवस्थामा औषधीहरूले कठिनाइ हराउदैन बरु परिवारको पैसा खर्चमात्र हुनेगर्छ । यसकारण तपाईलाई (स्नायु वा मस्तिष्कको) समस्या पऱ्यो भने दक्ष मानसिक स्वास्थ्यका कार्यकर्तासँग जँचाएर मात्र औषधी प्रयोग गर्नुहोस् ।

- गर्भपतन हुन नदिन महिलाहरूले डाइथाइल स्टिलवेस्ट्रोल नामक एउटा हर्मोन पश्चिम यूरोप र उत्तर अमेरिकामा १८४१ देखि १९८१ सम्म निकै प्रयोगमा ल्याएका थिए । अहिले यसको प्रयोग गर्न छाडिएको छ- किनकि यसको प्रयोग गरेका कारणले आमाबाट जन्मेका छोरीको योनीद्वार र योनीको क्यान्सर र छोरा भए उसको अन्डको क्यान्सर लाग्ने कारण बन्न पुग्यो । अहिले पनि यो औषधी अफ्रिका र दक्षिण अमेरिका महादेशका केही भागहरूमा गर्भपतन हुन नदिन र दूध सुकाउन प्रयोग भइरहेको छ । यो औषधी प्रयोग नगर्नुहोस् ।

- कुनै-कुनै डाक्टरहरू रजोनिवृत्ति महिलाहरूलाई हर्मोन परिपूरक उपचार (Hormone replacement therapy) गर्ने गर्छन् । कुनै-कुनै बेला यी औषधीहरू सहयोगी हुनसक्छन् तर यी औषधी नलिईकन पनि सामान्य र स्वस्थ किसिमले रजोनिवृत्ति उमेर सुरु हुन सक्छ ।

- भिटामिन र खनिजजन्य औषधी किन्नु पैसा नाश गर्नु मात्र हो । पोषणयुक्त भोजन परिवारका सबैका लागि सस्तो र स्वस्थकर हुन्छन् । रक्तअल्पता भएकी र गर्भवती महिलाले फलाम चक्की र फोलिक एसिड लिनु पर्छ तर भिटामिन बी$_{१२}$ र कलेजो तत्वरस (Liver extract) को सुईले रक्तअल्पतालाई केही सहयोग गर्दैनन् । यसलाई फलाम चक्की र पौष्टिक भोजनले फाइदा गर्दछन् ।

सुरक्षित ढंगले औषधी कसरी प्रयोग गर्ने ?



सबैजसो औषधीहरूलाई चिसो र सुख्खा ठ्याकमा राख्नुहोस्। नत्र म्याद नजादै उसको असर बिग्रन सक्छ। औषधी केटाकेटीले नभेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस्। औषधीहरू उनीहरूका लागि मृत्युको कारण पनि बन्न सक्छन्।

औषधीहरू प्रयोग गर्दा जहिले पनि निम्न निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् :

- **के यो आवश्यक छ ? निश्चित गर्नुहोस्।**
- **कसले औषधी लिन सल्लाह दिएको छ उसँग राम्रो जानकारी लिनुहोस्।** तपाईले जान्नैपर्छ कि :
  – कति मात्रा लिने (भाग) जस्तै मि.ग्रा. वा एम.एल.।
  – एक दिनमा कतिपटक लिने र कति दिनसम्म।
- **पूरै मात्रा लिइसक्ने** : यदि तपाईले पूरै मात्रा औषधी लिनु भएन भने रोग बल्झन सक्छ।
- **खतरनाक असरका लक्षणहरू थाहा पाउने** : औषधीले हुनसक्ने खराब असरहरू वा कहिलेकाहीँ हुनसक्ने खतरनाक असरहरूबारे थाहा पाउनुपर्छ। (पृष्ठ ४७८ हेर्नुहोस्।
- **औषधीहरूले कुनै खानासँग खराब प्रतिक्रिया गर्छ भन्ने थाहा पाउने** र खाली पेट वा खानापछि खाने कुराबारे पनि थाहा पाउने।
- **एकैपटक धेरैथरिका औषधीहरू नलिने** : कुनै औषधीहरूले अरू औषधीहरूको काममा बाधा पुऱ्याउँछ। यसैगरी कुनै औषधीले अर्को औषधीले नगर्ने खालका असर गराउन सक्छ।
- **दुई वा दुई भन्दा बढी औषधी तत्वहरू मिसाइएर बनाइएका मिश्रण औषधी किन्दा सावधानी लिनुहोस्** : कुनै-कुनै मिश्रणयुक्त औषधीहरू आवश्यक हुन्छन् तर यी महंगा हुन्छन्। त्यसमाथि तपाईलाई एकखाले औषधी आवश्यक भए पनि अर्को औषधी आवश्यक हुँदैन। उदाहरणका लागि कुनै-कुनै आँखामा राख्ने थोपा औषधी या मल्हमहरूमा एन्टिवायोटिक्स र स्टेरोइड हुने गर्छन्। स्टेरोइडहरू हानीकारक हुनसक्छन्। मिश्रणयुक्त औषधीहरूले धेरै नचाहिएका असरहरू गर्छन्।
- **प्याकेटमा लेबल छ-छैन हेर्नुहोस्** : औषधीमा लेबल छैन भने त्यस औषधीको कुन बट्टाबाट निकालेको हो त्यो बट्टा हेर्नुहोस् र त्यसको नाम, मात्रा र बनेको मिति र म्याद रहने मिति लेख्न लगाउनुहोस्।

पुराना र म्याद नाघेका औषधीहरूको प्रयोग नगरौं।

म्याद गुज्रनुअघि नै औषधीहरूको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। म्याद रहने मिति प्याकेट वा बोतलमा सानो अक्षरमा छापिएको हुन्छ। उदाहरणका लागि Exp. 10/29/98 वा Exp. 29/10/98 वा Exp Oct 29/1998 लेखेको छ भने सो मिति भन्दा अघिसम्म मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ। कतिप अवस्थामा औषधि दिंदै नदिनु भन्दा म्षद नाघेकै भएपनि दिनु उपयुक्त हुनसक्छ। तर ती औषधीहरू यस्तो अवस्थामा छन् भने प्रयोग गर्नु हुँदैनः

- चक्की औषधीहरूको रंगमा परिवर्तन आउन थालेको छ भने।
- झोल औषधी धमिलो भएको र कुनै वस्तु तैरेको छ भने।
- सुईहरूमा कुनै वस्तु/तैरिरहेको देखिन्छ भने।
- आँखामा राख्ने थोपा औषधीको बोतलमा केही जमेको भए।
- मिश्रण गर्नुपर्ने औषधीहरू। यदि धुलो औषधी पुरानो ढिक्का परेको वा हल्लाएर खन्याउँदा पनि राम्ररी नघुल्ने औषधीहरू प्रयोग गर्न हुँदैन। मिश्रण गर्नुपर्ने औषधी तुरुन्तै प्रयोग गर्नुपर्छ।

***नोटः** म्याद नाघिसकेका औषधीहरू प्रयोग गर्नुहुँदैन। अझ डक्सिसाइक्लिन र टेट्रासाइक्लिन त प्रयोग गर्नै हुँदैन।*

यस पुस्तकमा उल्लिखित औषधीहरूको प्रयोग गर्ने तरिका

यस पुस्तकमा महिलाका व्याप्त स्वास्थ्य समस्याहरू उपचार गर्ने औषधीहरूको नाम र मात्रा दिइएको छ। औषधी किन्न सक्ने र सुरक्षित प्रयोग गर्नसक्ने हुनका लागि तपाईंहरूले यी कुराहरू पनि जान्नै पर्नेहुन्छ :

- हाम्रो देशमा प्रचलित व्यापारिक नाम (उदाहरणका लागि तल हेर्नुहोस्)।
- कुन बनावट (झोल, चक्की, सुई आदि) मा उपलब्ध हुनसक्छ (पृष्ठ ४७४)।
- औषधी कसरी ठीक ढंगले लिने (पृष्ठ ४५२)
- औषधी तपाईंलाई सुरक्षित छ/छैन (पृष्ठ ४५५)
- औषधीहरूको अनावश्यक असर (पृष्ठ ४५६)
- मात्रा बढी वा कम लियो भने के हुन्छ (४५७)
- औषधी नपाइए वा किन्न नसके के गर्ने वा औषधीले एलर्जी गर्न भए वा गर्भवती वा दुध चुसाउने महिलाले के गर्ने (पृष्ठ ४५८)

प्रत्येक औषधीको जानकारी पुस्तकका हरिया पृष्ठहरूमा अन्तिम पाठमा दिइएको छ। (पृष्ठ ४६३) यसैगरी अरू औषधीहरू कसरी किन्ने र सुरक्षित प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा पनि उल्लेख छ।



औषधी प्रयोग गर्नुअघि लेखिएको कुरा पढ्नुहोस्

जेनेरिक नाम र व्यापारिक नाम

धेरैजसो औषधीहरूका दुईवटा नाम हुन्छन् (१) जेनेरिक नाम वा वैज्ञानिक नाम र अर्को व्यापारिक नाम। संसारभर जेनेरिक नाम एउटै हुन्छ। व्यापारिक नाम औषधी कम्पनी पिच्छे फरक-फरक हुन सक्छन्। जेनेरिक नाम एउटै भएका सबै औषधीहरू संसारभर एउटै हुन्। यिनीहरूको काम एउटै हो।

यस पुस्तकमा औषधीको नाम जेनेरिक नाममा उल्लेख गरिएको छ। एक दुई औषधीहरू जस्तै परिवार नियोजनका औषधी र साधनहरू व्यापारिक नाममा पनि उल्लेख छन्। यदि हामीले पहिलो प्राथमिकता दिएका औषधी नपाए त्यही सूचीमा राखिएका अरू औषधीहरू किने हुन्छ।

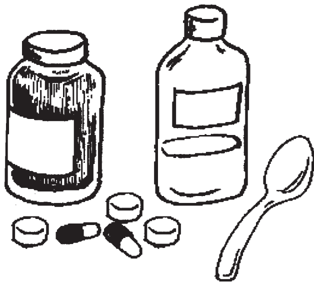
उदाहरणका लागि : तपाईंका स्वास्थ्य कार्यकर्ताले एमजिट लेखिदिएका छन् तर त्यो नामको पाइएन भने औषधी विक्रेतालाई त्यसको जेनेरिक नाम के हो भनेर सोध्नुहोस्। एमजिटको जेनेरिक नाम मेट्रोनिडाजल हो। जेनेरिक नाम औषधीको लेवल या बट्टामा लेखिएको हुन्छ। कुनै-कुनै जेनेरिक नाममा लेखिएका औषधी सस्ता हुनसक्छन्।

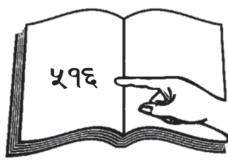
तर ध्यान दिनुहोस् कि सस्तो भनेर जुन पायो त्यही कम्पनीको औषधी नकिन्नुहोस्। विदेशबाट आउने औषधी भन्दा नेपाली औषधी कम्पनीले बनाएको औषधी गुणस्तरयुक्त छन् भन्ने निश्चितै भन्न सकिन्छ किनकि खुला सिमानाको कारण नेपालमा नक्कली औषधीहरू पनि बेलाबेलामा बजारमा भेट्टिएका छन्।





जेनेरिक नाम एउटै भएकाले सट्टा दिए पनि ठीकै छ तर मात्रा थपघट नगरी उति नै खानुपर्छ।





सुई कसरी दिने ?

औषधीहरू विभिन्न बनावटमा पाइन्छन्

औषधीहरू विभिन्नथरिका बनावटहरूमा पाइन्छन् :

- प्रायजसो चक्की, क्याप्सुल र झोल औषधी खाइन्छन् । कुनै-कुनै खाले योनि र मलद्वारमा राख्ने पनि हुन्छन् ।
- सपोजीटोरी, पेसरीहरूको बनावट योनि तथा मलद्वारमा घुसार्नका लागि बनाइएका हुन्छन् ।
- सुई औषधीहरू सुईद्वारा छालाभित्र मांसपेशीमा वा सिधै नशामा दिइन्छन् ।
- क्रिम, मल्हम र लोसनहरू योनिभित्र राख्न सकिने र छालामा दल्न सकिने बनावटमा बनाइन्छ । यी औषधीहरू छालाका संक्रमणहरू, खटिराहरू, डावरहरू तथा चिलाउँदा धेरै उपयोगी हुनसक्छन् ।

कुनै बनावटको औषधी कुन बेला प्रयोग गर्ने र कति मात्रामा लिने भन्ने कुरा कुन उपलब्ध छ र कुन रोगको उपचार गर्न खोजिदैछ भन्ने कुराले तोक्न सकिन्छ ।

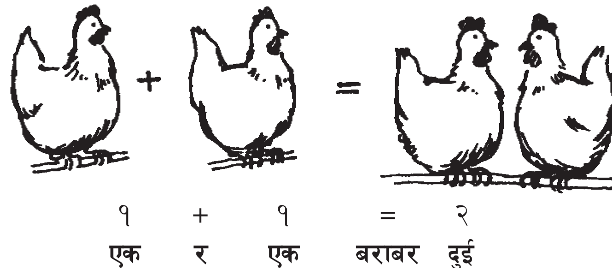
औषधी कति लिने

औषधी कसरी नाप्ने ?

धेरैजसो औषधीहरू, खासगरी एन्टिवायोटिक्सहरू विभिन्न तौलहरू र आकारहरूमा आउँछन् । औषधी ठीक परिमाणमा लिंदै हुनुहुन्छ भने एक चक्की वा क्याप्सुलमा कति ग्राम, मिलिग्राम, माइक्रोग्राम वा एकाइ छ भनेर जाँच्नु पर्छ । यदि तपाईंलाई चाहिए अनुसारको तौल वा आकारमा औषधी छैन भने चक्कीलाई टुक्रा पारेर वा दुईवटा पनि लिन सकिन्छ ।

यहाँ केही नमुना दिइएका छन् :

= यस चिन्हको मतलब **बराबर** वा **उति नै** + यस चिन्हको मतलब र वा **जोड्दा**



१ + १ = २

एक र एक बराबर दुई

अंश/टुक्राहरू : औषधीको मात्रा एक चक्कीभन्दा कम लेखिएको छ भने *भाग वा टुक्रा पारेर* खानु पर्छ :

१ चक्की = पुरै चक्की = 

½ चक्की = चक्कीको आधा = 

१½ चक्की = एक चक्की र आधा = 

¼ चक्की = एक चक्कीको चार भाग (टुक्रा) = 

तपाईले ठीक मात्रा छ/छैन यकिन गर्न नसके अरू कसैलाई सोध्नुहोस् ।

नापका प्रकारहरू

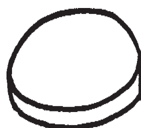
ग्राम र मिलिग्राम- औषधीहरू खासगरी ग्राम र मिलिग्राममा नापिन्छन् ।

१००० मिग्रा = १ ग्राम (१ हजार मिग्राको १ ग्राम)

१ मिग्रा = ०.०१ ग्राम (एक मिग्रा एक ग्रामको हजारौं भाग हो)

उदाहरण :

एस्प्रिन नामक चक्कीमा ३२५ मिग्रा एस्प्रिन तत्व हुन्छ ।



.३२५ ग्राम
०.३२५ ग्राम
३२५ मिग्रा

यी सबै नापलाई ३२५ मिग्रा नै भनिन्छ ।

माइक्रोग्राम : केही औषधीहरू खासगरी परिवार नियोजनका चक्कीहरू मिग्रा वा अझ सानो परिमाण माइक्रोग्राममा (Mcg वा μcg) नाप्ने गरिन्छ :

1 μcg = 1 mcg = 1/1000 Mg (0.001) mg

यसको मतलब एक मिलिग्राममा १००० माइक्रोग्राम हुन्छ ।

एकाइ : कुनै-कुनै औषधीहरू युनिट (एकाइ) वा अन्तर्राष्ट्रिय इकाई (IU) मा नापिन्छन् । जस्तै भिटामिन ए को क्याप्सुलमा २००,००० अ.ई.यू. लेखिएको छ ।

झोल औषधीको नाप : कहिलेकाहीँ झोल औषधी खानका लागि निश्चित परिमाण (मात्रा) बताइन्छ । जस्तै १० एम.एल. वा १० मिलिलिटर वा १० सिसी । एक सिसी (क्युविक सेन्टिमिटर) भनेको एक मिलिलिटर (एम.एल.) हो । यदि औषधीको बोतलमा नाप्ने चम्चा वा ड्रपर छैन भने घरमा प्रयोग गरिने चम्चा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१ ठूलो चम्चा = १५ मिलि



१ सानो चम्चा = ५ मिली



यस्तै उदाहरणका लागि :

एमोक्सिसिलिन चक्की दुईवटा आकारमा वा तौलमा आउँछ : जस्तै २५० मिग्रा, ५०० मिग्रा



२५० मिग्रा र



५०० मिग्रा

यदि एमोक्सिसिलिन ५०० मिग्रा एक-एक चक्की दिनमा तीन पटक खानु भनेको छ तर तपाईंसँग २५० मि.ग्रा. को मात्रा छ भने दिनमा दुई दुई चक्कीका दरले ३ पटकमा ६ वटा खानुपर्ने हुन्छ ।



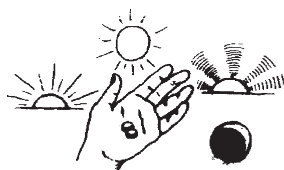




२५० मिग्रा + २५० मिग्रा = ५०० मिग्रा

तौलका आधारमा मात्रा

यस पुस्तकमा दिइएका मात्रा वयस्क महिलाका लागि हुन् तर कुनै-कुनै औषधीका मात्राको तौल घटबढ भए खतरा हुनसक्छ ती औषधी लिनु पर्दा व्यक्तिको तौलअनुसार दिनुपर्ने हुन्छ । उदाहरणका लागि जेन्टामाइसिन लिनु आवश्यक भए त्यसको मात्रा ५ मिग्रा/किलोका दरले प्रतिदिन लिनुपर्छ । यसको मतलब एक किलो तौल भएका व्यक्तिले एक दिनमा ५ मिग्रा लिनसक्छन् । यसरी नै ५० किलो भएकी महिलाले २४ घन्टाभित्र २५० मि.ग्रा.सम्म लिन सक्छिन् । यो परिमाणलाई २४ घन्टामा कतिपटक दिने भनेर भाग लगाउन सकिन्छ । जसअनुसार जेन्टामाइसिन दिनमा ३ पटक ८० मिग्राका दरले बिहान, दिउँसो र रातमा दिने गरिन्छ ।



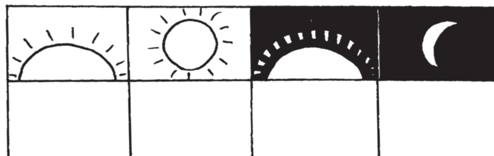
औषधीहरू कुन बेला लिने ?

औषधीहरू ठीक-ठीक समयमा लिनु आवश्यक छ। कुनै औषधी दिनमा एक पटक लिँदा हुन्छ भने तर धेरैजसो सोभन्दा बढी लिनुपर्ने हुन्छ। औषधी ठीक समय खान घडी चाहिन्छ भन्ने छैन। यदि कुनै चक्की आठ-आठ घन्टामा वा दिनमा तीन पटक एक-एक चक्की खानु भनेको छ भने बिहान घाम उदाउँदा, दिउँसो र राती सुत्ने बेलामा खाँदा हुन्छ। यसैगरी दिनमा ४ पटक भनेको छ भने बिहान एउटा, मध्यान्हमा एउटा, सूर्यास्तमा एउटा र राती सुत्नेबेलामा एउटा लिनुपर्छ।

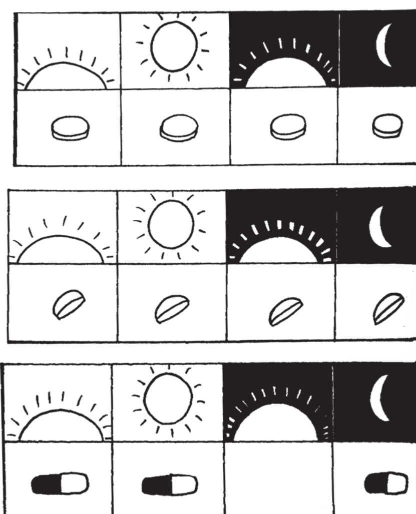
महत्वपूर्ण

- ***सम्भव भए औषधी खाँदा उठेर वा बसेर खानु पर्छ। साथै एक गिलास पानी पिउनु राम्रो हुन्छ।***
- ***यदि बान्तासँगै औषधी निस्केमा फेरि औषधी खानुपर्छ।***
- ***यदि परिवार नियोजन चक्की खाएको ३ घन्टाभित्र वान्ता भयो भने फेरि चक्की खाँदा गर्भ रोक्ने निश्चित हुन्छ।***

तपाईं पढ्न नजान्नेलाई औषधी दिंदै हुनुहुन्छ भने तलको चित्र राम्ररी बनाइदिनुहोस् र बुझाइ दिनुहोस् :



चित्रको मुनि रहेको खाली ठाउँमा औषधी मात्रा वा परिमाण लेखेर राम्ररी बुझाइदिनुहोस् :



यसको मतलब एकएक चक्की दिनको चारपटक।
१- सूर्योदय, १– मध्यान्ह १- घाम डाँडामा पुगेपछि र १ रातमा।

यसको मतलब आधा आधा चक्की चारपटक

यसको मतलब १-१ क्याप्सुल दिनमा ३ पटक

औषधी लिन नहुने अवस्थाका महिलाहरू

कुनै-कुनै औषधीहरूले कुनै-कुनै व्यक्तिलाई वा कुनै-कुनै अवस्थामा खतरा गराउन सक्छन् । यसकारण महिलाहरूले यस्ता-यस्ता अवस्थाहरूमा औषधी प्रयोग गर्नुअघि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।



- **गर्भवती वा शिशुलाई दुध चुसाइरहेकी महिलाले** खाएका औषधीहरू बच्चाले दुध चुस्दा सँगै खान्छ । यसकारण **औषधी लिने बेलामा यसले बच्चालाई खतरा पुऱ्याउँछ/पुऱ्याउँदैन** पत्ता लगाउनु पर्छ । गर्भावस्था र स्तनपान गराउँदा महिलालाई हानी गर्ने औषधीहरूको उल्लेख गर्दा यस पुस्तकमा खतराको चिन्ह दिइएको छ ।

  हुन त बिरामी हुँदा उपचार गर्नै पर्छ । यसकारण बिरामी पर्दा वा रक्तअल्पता हुँदा औषधी लिनुहोस् । यी अवस्थाहरूमा बच्चालाई हानी नपुऱ्याउने औषधीहरू पनि पाउन सकिन्छ ।
- **कलेजो र मृगौलाका दीर्घ रोगीहरू ।** औषधीहरू धेरैजसो कलेजोमा पुगेर पाचन हुन्छन् र मृगौलाले पिसाबसँगै निस्कासन गर्छ । यसकारण यी अंगहरूले काम गरिरहेका छैनन् भने औषधीहरू शरीरबाट ननिस्केर विषालु बन्न सक्छन् ।
- **पेट तथा आन्द्रामा घाउ** (ग्याष्ट्रिक) भएकाले : औषधीहरू जस्तै एस्प्रिन र आइवुप्रोफेनले पेटमा रक्तस्राव गराउन सक्छन् र दुखेको वा छाती पोले जस्तो अनुभव गराउछन् । यी औषधीहरू प्रयोग गर्नुपर्ने भएमा खानापछि खाने गर्नुहोस् ।
- **औषधीको एलर्जी भएको भए ।** यदि तल उल्लेख गरिएका जस्ता चिन्हहरू औषधी लिएपछि देखापरे भने त्यो औषधीको एलर्जी हुनसक्छ :
  - छालामा प्रायजसो सुन्निएर रातो र चिलाउने डाबर उठ्नु ।
  - सुन्निनु ।
  - निल्न वा श्वास फेर्न गाह्रो हुनु ।

सावधान  =गर्भवतीले होसियारीपूर्वक पढ्ने

सावधान  = स्तनपान गराउने महिलाले होसियारीपूर्वक पढ्ने

 = गर्भवतीले प्रयोग नगर्ने

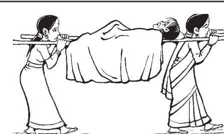
 = स्तनपान गराउनेले प्रयोग नगर्ने

➤ *हरियो पानामा गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले प्रयोग गर्न नहुने औषधीहरूमा माथिका चिन्हहरू दिइएको छ ।*

एलर्जीको मतलब हाम्रो शरीरले औषधीसँग मिलेर रोगका विरुद्ध लड्नुको सट्टा औषधीसँग लड्ने अवस्था हो । एलर्जी प्रतिक्रिया खासगरी पेनसिलिन समूह र सल्फा समूह वा एन्टिव्याक्टेरियलले गर्छन् । यसकारण कुनै एक समूहका औषधीले प्रतिक्रिया गरेका छन् भने कहिल्यै पनि अर्को पटक त्यही समूहका औषधीको प्रयोग गर्नु हुँदैन । एन्टिवायोटिकहरू र तिनीहरूका समूहबारे बढी जानकारीका लागि ४५८ पृष्ठमा हेर्नुहोला ।

महत्वपूर्ण : ***एक पटक कुनै औषधीले एलर्जी प्रतिक्रिया गरेका छन् भने त्यो औषधी लिनै हुँदैन । लिएमा यसले डरलाग्दो प्रतिक्रिया वा मृत्यु समेत गराउँछ ।***

महत्वपूर्ण : ***औषधी लिएपछि छाला वा डाबर, मुख सुन्निनु वा निल्न र श्वास फेर्न गाह्रो भए तुरुन्तै उपचार केन्द्र जानुहोस् ।***


यातायात

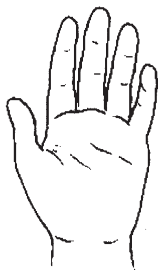


औषधीको अनावश्यक असरहरू (Side-effects)

औषधीहरूले रोग विरुद्ध काम गर्छन्- तर तिनीहरूले शरीरमा अरूखाले असरहरू पनि गर्न सक्छन्। ती असरहरू कुनै-कुनै हानीकारक नभए पनि दिक्क पार्छन् वा दुःख मात्र दिन्छन्। कुनै-कुनै भने हानीकारक नै हुन्छन्। जस्तै मेट्रोनिडाजोल औषधी खाँदा जिब्रोमा काई लागि जे खाएपनि उघाल लागेको खाना खाए जस्तो तितो हुन्छ यस्तो असरले लाक्षणिक दुःख दिए पनि हानीकारक होइन। तर कुनै-कुनै ज्यादै हानीकारक हुनसक्छन्। जस्तै जेन्टाइमाइसिन कानामाइसिन नामक एन्टिवायोटिकहरूले कहिलेकाहीँ मृगौला र सुन्न सक्ने कानको शक्तिलाई क्षति नै पुऱ्याइदिन सक्छन्।

त्यसैले औषधी प्रयोग गर्नुअघि के कस्ता अनावश्यक असरहरू गर्दछन् पत्ता लगाउनुहोस्। यस पुस्तकमा प्रयोग गर्न भनिएका औषधीको प्रयोग गर्नुअघि यसका लागि सम्भावित अनावश्यक असरहरूबारे बुझ्न यसै पुस्तकको 'हरिया पानाहरू' पढ्नुहोस्।

महत्वपूर्ण : यदि औषधीको प्रयोग गरेपछि टाउको भारी हुने, कान कराउने वा सास बढ्ने वा सूचीकृत अनावश्यक असरहरू नलेखिएका बाहेक असर गरे जस्तो लागे तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग सम्पर्क राख्नुहोस्। यी चिन्ह/लक्षणहरूका औषधीको मात्रा बढी भएर पनि भएका हुनसक्छन्।



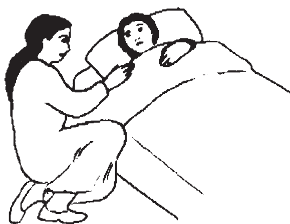
सावधानीहरू (Precautions)

कुनै-कुनै औषधीहरू प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी लिनुपर्ने हुन्छ। यसकारण कुनै पनि औषधी लिनुभन्दा अघि स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग निम्न कुराहरू बुझ्नुहोस्।

- **कुनै औषधी प्रयोग गरिरहेको भए।** कुनै औषधी आफूले प्रयोग गरिरहेको र सुरक्षित भए पनि अर्को औषधी थप हुन गएमा कुनै-कुनैले हानी गर्न सक्छन् वा ती दुईमध्ये कुनैको वा दुवैको असर घट्न/कम हुनसक्छ।
- **बच्चालाई दिनुपर्ने भएमा।** बच्चालाई कम मात्रा दिनु पर्छ। यसका लागि औषधीविज्ञ तथा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई मात्रा तोक्न लगाउनु पर्छ।
- **वृद्धलाई प्रयोग गर्नुपर्ने भएमा।** वृद्धको शरीरमा औषधी पच्न लामो समय लाग्ने भएकाले वयस्क व्यक्तिको मात्रा भन्दा कम मात्रा औषधी दिइनु पर्छ।
- **पुड्को/सानो, दुब्लो र कुपोषित भएमा।** यस्ता व्यक्तिलाई कम मात्रामा औषधी दिइनु पर्छ जस्तै टी.वी., उच्चरक्तचाप र छारेरोग वा अन्य कतिपय स्वास्थ्य समस्याहरू।

औषधी प्रयोग गर्दा जान्नुपर्ने कुराहरू

खाना र औषधी



साधारणतया धेरैजसो औषधीहरू जतिबेला खाए पनि हुन्छ तर धेरैजसो एन्टिवायोटिक र औषधीहरू खानाखानु भन्दा १ घन्टा अघि वा खाना खाएको २ घन्टा पछि वा खाली पेटमा खाँदा राम्ररी काम गर्दछ।

कुनै-कुनै औषधीले पेट वा आन्द्रालाई घाउ पार्न सक्ने भएकाले त्यस्ता औषधीहरू खानासँग वा खानाखाएको लगत्तै खानुपर्ने हुन्छ।

वान्ता भइरहेको भए वा *वाकवाकी* आउन खोजे जस्तो हुँदा सुख्खा खाना जस्तो भात, रोटी वा विस्कुटसँग औषधी खानुपर्छ।

औषधी बढी मात्रामा लिंदा हुनसक्ने हानीहरू

कुनै-कुनै व्यक्तिहरू औषधीको मात्रा जति बढी खायो उति नै चाँडो रोग निको हुनसक्छ भन्ने गलत धारणा राख्दछन् । यदि एकैपटकमा बढी मात्रा वा चाँडोचाँडो वा धेरै दिनसम्म खाने गर्दा औषधीले हानी गर्न सक्छ ।





कहिल्यै पनि सल्लाह दिएभन्दा बढी मात्रामा औषधीको प्रयोग नगर्नुहोस् ।

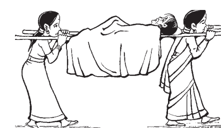
बढी मात्रामा औषधी प्रयोग गर्दा निम्न असरहरू हुनसक्छन् :

- वाकवाकी लागेजस्तो हुनु
- वान्ता लाग्नु
- पेट दुख्नु
- टाउको दुख्नु
- टाउको भारी हुनु
- कान कराउनु
- स्वाँ-स्वाँ बढ्नु

यीमध्ये कतिपय असरहरू कुनै-कुनै औषधीहरूका अनावश्यक असरहरू पनि हुनसक्छन् । यदि ती आफूले प्रयोग गरेका औषधीले **गर्नसक्ने** अनावश्यक असरहरू होइनन् जस्तो लागे औषधी दिने वा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग सम्पर्क राखी हाल्नुपर्छ ।

विषालु हुनसक्ने : औषधी ज्यादै बढी मात्रा प्रयोग गरे (उदाहरण झोल औषधी भए आधा बोतलभन्दा बढी वा चक्की भए मात्रा भन्दा बढी चक्की) मा कुनै पनि व्यक्तिका लागि खास गरी बालबच्चाका लागि विष हुनसक्छ । यस्तो बेला निम्न कामहरू गर्नुहोस् :

- बान्ता गरेर निकाल्न लगाउनुहोस् । उनले यसो गर्दा औषधीले काम गर्न थाल्नुअघि नै औषधी बाहिर निस्कन्छ र कममात्र हानी पुऱ्याउन सक्छ ।
- चार्कोल (activated charcoal) नामक औषधी खुवाउनु होस् (पृष्ठ ४७० हेर्नुहोस्) । यस औषधीले कुनै-कुनै प्रकारका औषधीहरूलाई सोसेर त्यसको विषालु असरलाई कम गराइदिन्छ ।
- तुरुन्त उपचार सेवा लिन स्वास्थ्य संस्थामा लग्नुहोस् ।


यातायात

औषधीहरूका प्रकारहरू



रोगै पिच्छे भिन्न-भिन्न प्रकारका औषधीहरू प्रयोग गरिन्छन् । कसैले रोग वा स्वास्थ्य समस्या पुरै निको पार्छन् भने कसैले रोग वा समस्याका लक्षणहरूलाई मात्र ठीक गर्छन् वा कम पार्छन् । कुनै-कुनै बेला स्वास्थ्य समस्याको सबभन्दा उपयुक्त औषधी लिन सकिदैन किनकि :

- बजारमा वा आफू बस्ने ठाउँमा नपाइनाले ।
- गर्भवती वा स्तनपान गराउनेका लागि असुरक्षित हुनसक्ने भएकाले ।
- एलर्जी गराउने भएकाले ।
- औषधी प्रतिरोध गरिसकेको समुदाय वा ठाउँमा त्यस औषधीले काम गर्न नसक्ने हुनाले ।

यदि यस्तो भएमा यस्तो औषधीको सट्टा अर्को उत्तिकै काम गर्ने खालका औषधी बदल्नु पर्छ । यस पुस्तकमा उपचारका लागि सबभन्दा उपयुक्त औषधी नपाए विकल्पका लागि अरू औषधी उल्लेख गरिएका छन् तर औषधीको छनौट स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई नै गराउनु राम्रो हुन्छ ।

एन्टिमाइक्रोवियल

हामीलाई विभिन्न कारणहरूले रोगहरू लाग्ने गर्दछन् । तीमध्ये एउटा कारण- सूक्ष्म जीव अर्थात् किटाणु वा जीवाणुको संक्रमणको कारण हो । ती सूक्ष्म जीवहरूको नेपाली भाषाको नाम एकरूपता भेटिदैनन् । हामीले यस पुस्तकमा ब्याक्टेरियालाई किटाणु, भाइरसलाई जीवाणु र फङ्गाईलाई ढुँसी भनेका छौं । यी सूक्ष्म जीवहरूलाई आँखाले देख्न सकिदैन । आँखाले देख्न नसकिने भएकाले यिनीहरूलाई माइक्रोवियल (Microbial) भनिन्छ । यी सूक्ष्म जीवहरूमध्ये सबैले रोग लगाउँदैनन् । कुनै-कुनैले लगाउने गर्दछन् । रोग लगाउने सूक्ष्म जीवहरूलाई मार्न वा निस्क्रिय बनाउने औषधीलाई एन्टिमाइक्रोवियल (Antimicrobial) भनिन्छ । एन्टिमाइक्रोवियल उत्पत्ति स्रोतका आधारमा र कुनै-कुनै कामका आधारमा विभिन्न समूहहरूमा विभाजन गरिएका छन् । प्रायजसो एउटा समूहको एन्टिव्याक्टेरियलहरूले सबैले उस्तै समस्याहरूमा काम गर्दछन् । यसको मतलब एउटा रोगमा त्यस समूहका जुनसुकै औषधीहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । एउटै समूहको कुनै औषधीले एलर्जी गऱ्यो भने त्यस समूहका सबै औषधीहरूले एलर्जी गर्छन् । यसको मतलब त्यो औषधीको समूहका सट्टा अर्को समूहको औषधी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

एन्टिमाइक्रोवियल औषधीलाई मोटामोटी रूपमा निम्न समूहमा बाँढ्न सकिन्छ :

सल्फोनामाइड जातका औषधी जस्तै सल्फाडिमिडिन, कोट्रिमोक्साजोल, आँखामा हाल्ने सल्फासिटामाइड, टी.वी. विरुद्ध प्रयोग हुने इथाम्ब्यूटोल । यी औषधीहरू रासायनिक पदार्थले बनाइएका एन्टिव्याक्टेरियल हुन् ।

पेनसिलिन (Penicillins) **समूह** : एमोक्सिसिलिन, एम्पिसिलिन, वेन्जाथिन पेन्सिलिन, वेन्जाइल पेन्सिलिन, क्लक्सासिलिन, प्रोकेन पेन्सिलिन आदि । यी ढुसी (Fungi) बाट बनाइएका हुन् ।

माइक्रोलाइड्स (Macrolides) **समूह** : इरिथ्रोमाइसिन, एजिथ्रोमाइसिन आदि ।

टेट्रासाइक्लिन (Teracyclines) **समूह** : डक्सिसाइक्लिन, टेट्रासाइक्लिन ।

एमिनोग्लाइकोसाइड् (Aminoglycosides) **समूह** : जेन्टामाइसिन, स्ट्रेप्टोमाइसिन ।

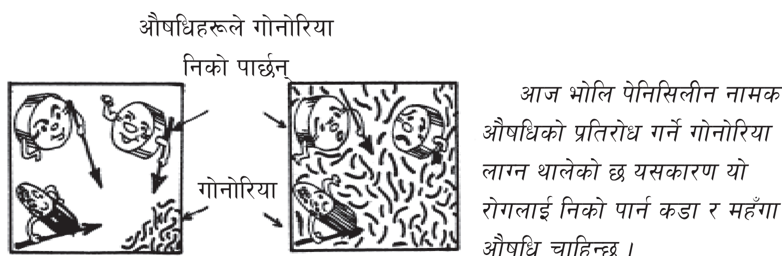
सेफालोस्पोरिन (Cephalosporins) **समूह** : सेफालेक्सिन, सेफिक्सिम सेफ्ट्राइक्सोन आदि ।

क्विनोलोन (Quinolones) **समूह** : सिप्रोफलक्सासिन, नरफक्लासिन आदि ।

टिप्पणी : यी माथिका उल्लिखित सबै औषधीलाई एन्टिव्याक्टेरियल भन्न सकिन्छ ।

- **आउँ र औलोका औषधीहरू** : आउँका किटाणुहरू मार्ने तथा यिनीहरूलाई दिसाबाट बाहिर निकाल्ने औषधीहरू मेट्रोनिडाजोल, टिनिडाजोल, डाइलोनाक्साइड- फुरेट, औलो ज्वरोका औषधी मेटाकाल्फिन र कालाजारको औषधी सोडियम एन्टिमोनी ग्लुकोनेटलाई एन्टिप्रोटोजुअल भनेर बढी जानिन्छ ।
- **एन्टिफङ्गल औषधीहरू** : ढुसी जात (Fungi) का किटाणुहरूले खासगरी छालाको संक्रमण, मूत्र तथा प्रजनन अंगको संक्रमण जस्ता रोग लगाउने गर्छन् । यी रोगका विरुद्ध प्रयोग गरिने औषधीलाई एन्टिफङ्गल भनिन्छ । जस्तै- माइकोनाजोल, निस्टाटिन आदि ।

ध्यान दिनुहोस् : एन्टिव्याक्टेरियल, एन्टिवायोटिक्स, एन्टिप्रोटोजुअल र एन्टिफङ्गल सबै नै एन्टिमाइक्रोवियल औषधी हुन् ।



आज भोलि पेनिसिलीन नामक औषधिको प्रतिरोध गर्ने गोनोरिया लाग्न थालेको छ यसकारण यो रोगलाई निको पार्न कडा र महँगा औषधि चाहिन्छ ।

एन्टिमाइक्रोवियल प्रयोग खतरापूर्ण छ :

एन्टिमाइक्रोवियल या एन्टिव्याक्टेरियल आवश्यक परेमा मात्र प्रयोग गर्नुहोस् किनकि :

१. एन्टिव्याक्टेरियलले शरीरमा आवश्यक पर्ने फाइदाजनक सूक्ष्म जीवहरू पनि मार्न सक्छ- यसले गर्दा झाडापखाला र योनिमा ढुसी संक्रमण गराउन सक्छ ।
२. कुनै-कुनै एन्टिव्याक्टेरियलले गम्भीरखाले असरहरू गर्छ र एलर्जी गराउँछ ।
३. यिनिहरूको अनावश्यक प्रयोग गरिरहँदा रोगका सूक्ष्म जीवले औषधी पचाइदिने क्षमता बढाउँछन् । उदाहरणका लागि पहिला पेन्सिलिन औषधीले गोनोरियाका किटाणु भन्ने सक्यो । अहिले ती किटाणुहरूले औषधी पचाउन थालेर निको हुँदैन ।

पीडा र पीडानाशक औषधीहरू

दुखाइ भनेको तन्तुहरू नष्ट भएका कारणहरू हुने अप्रिय अनुभूति हो । वास्तवमा दुखाइ वा पीडा भनेको मानव शरीरका तन्तुहरू नष्ट भएका कारणले उत्पन्न हुने रोगको लक्षण मात्र हो । यो रोग होइन, लक्षणमात्र हो । मांसपेशी तथा शरीरमा हुने हलुका प्रकारका दुखाइहरू खास गरेर भाइरस नामका जीवाणुहरूद्वारा हुने संक्रमणबाट हुने गर्दछन् भने असैह्य दुखाइहरू सुजन (Inflammation), चोटपटक र आगजनी इत्यादिका कारणबाट हुन्छ ।

साधारणतया दुखाइ कम गर्ने औषधीलाई पीडानाशक औषधी (analgesic) भनिन्छ । चिकित्सकहरूले यो औषधी या यस समूहको औषधीलाई रोगको उपचार सहायक (Treatment adjunct) का रूपमा प्रयोग गर्ने गर्दछन् । रोग निको पार्न भने सम्बन्धित रोगको औषधी नै दिनुपर्छ । कहिलेकाहीँ रोगको कारण पत्ता लाग्न नसके पनि यसको प्रयोग हुने गर्दछ । तर हाम्रो गाउँघरमा अचेल 'अर्थ न वर्थ गोविन्द गाइ, टाउको दुखेको औषधी नाइटोमा लाई' भने झैं जथाभावी दुरूपयोग भइरहेको छ । धेरैजसो पीडानाशक औषधीहरूमा ज्वरो घटाउने (antipyretic) र सुन्निएको कम गर्ने (anti-inflammatory) गुणहरू पनि समावेश हुन्छन् । यसकारण यदि तपाईहरूले कुनै पीडानाशक औषधीको पातोमा हेर्नुभयो भने त्यसमा (Analgesic, Antipyretic and Anti-inflammatory) भनेर लेखिएको हुन्छ । यी औषधीहरू कुनै कडा पीडामा प्रयोग गरिन्छन् र कुनै हलुका पीडामा गरिन्छन् । यसैगरी यी औषधीहरू कुनै लत लाग्ने र कुनै लत नबस्ने खालका हुन्छन् । यसकारण पीडाको असर हेरेर मात्र पीडानाशक औषधीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पारासिटामोल (सिटामोल, सुपा, साइमोल)

यो औषधी धेरैजसो गरेर ज्वरो कम गर्नका लागि प्रयोग भइरहेको छ तर यसले दुखाई पनि कम गराउँछ। यस औषधीलाई पीडानाशकका रूपमा निम्न अवस्थाहरूमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ : जस्तै अल्सर (Peptic Ulcer) भएका, बाथको औषधी लिइरहेका, रगत जम्न नदिने औषधी प्रयोग गरिरहेका, एस्प्रिन खान नहुने तथा रगत जम्नेसम्बन्धी रोगहरू भएका तर पारासिटामोलको एलर्जी भएका, रक्सीको कुलती, मृगौलाको रोगी, हेपाटाइटिस वा अन्य कलेजोका रोगीले भने यो औषधी सेवन गर्नु उचित हुँदैन। पारासिटामोल अत्यधिक मात्रामा सेवा गरेमा यसले कलेजो र मृगौलालाई नराम्रो असर गर्दछ।



एस्प्रिन (नेस्प्रिन, डिस्पिरिन, कोल्सप्रिन, विन्सप्रिन, एस्प्रो)

यो पीडानाशक, ज्वरो कम गराउने औषधी हो। यस औषधीमा पीडा कम गर्ने गुण पारासिटामोलमा भन्दा बढी हुन्छ। यस औषधीले सुजनका लक्षणहरूलाई पनि कम गर्दछ। त्यसैले जोर्नी सुन्निएका (arthritis) वा वाथ ज्वरो (rheumatic fever) भएको व्यक्तिलाई यो औषधी दिएमा यसले सुन्निएको कम गर्दछ, जोर्नीको पीडासमेत कम गरी आराम दिन्छ। यो औषधी आदा दुख्ने (माइग्रेन), महिनावारी हुँदाको पीडा (dysmenorrhea) भएको खण्डमा पनि दिन सकिन्छ। एस्प्रिन रगत जम्नगई हुनसक्ने हृदयाघात (heart attack, stroke) जस्ता समस्याहरूको रोकथाममा उपयोगी छ।

आइवुप्रोफेन (ब्रुफेन, टावालोन, इम्फलाम, आइबुलार, फेब्रिलिक्स)

यो औषधी महिनावारी हुँदा अत्यधिक पीडा (dysmenhorea) भएमा दिन सकिन्छ। आइवुप्रोफेन Rehumatoid arthritis तथा osteoarthritis मा पनि दिन सकिन्छ। विशेषगरी एस्प्रिन खान नहुने बिरामीलाई माथिका रोगहरूमा यो औषधी दिने गरिन्छ। यो औषधी पनि ज्वरो कम गर्न तथा दुखाइ कम गर्नका लागि प्रयोगमा ल्याइन्छ। यो औषधी १२ वर्षभन्दा माथिका बच्चाहरूलाई ज्वरो कम गर्न पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

आइब्रुप्रोफेन लेबलमा लेखिएको भन्दा बढी मात्रामा धेरै पटक र लामो समयसम्म सेवन गर्नु हुँदैन। Arthritis को दुखाइ कम गर्न यो औषधी लिंदै हुनुहुन्छ भने डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम नियमित रूपमा लिनुपर्दछ।

कडा दुखाइ : यस अवस्थामा कोडिन, मोर्फिन औषधीको प्रयोग गरिन्छ तर यिनीहरूले लत बसाउने हुनाले चिकित्सकको निगरानीमा प्रयोग र बेचबिखन गरिन्छ।

सुत्केरी भएपछि वा गर्भपात भएपछिको अत्यधिक योनिरक्तस्राव रोक्नका लागि औषधीहरू



इर्गोमेट्रिन अक्सिटोसिन वा मिसोप्रोस्टोल नामक औषधीहरूले योनि र यसमा हुने रक्तनलीहरूलाई खुम्च्याइदिन्छन्। यसैले योनि रक्तस्राव रोक्नका लागि यी औषधीहरू निकै उपयोगी छन्।

इर्गोमेट्रिन नामका औषधी **साल निस्केपछि हुन सक्ने कडा रक्तस्राव हुन नदिन वा रोक्नका** लागि प्रयोग गरिने गरिन्छ। यसको सुई मांसपेशीबाट दिइनु पर्छ। नशाबाट प्रभावकारी हुन सक्दैन। यसैगरी बच्चा ननिस्कीकन वा साल नझरीकन यो औषधी कहिल्यै पनि दिनु हुँदैन। यसैगरी उच्चरक्तचाप भएका महिलालाई पनि यो औषधी दिनु हुँदैन।

अक्सिटोसिन बच्चा जन्मेपछि **सुत्केरीको योनिबाट हुने कडा रक्तस्राव** रोक्न दिइने गरिन्छ। बच्चा जन्मनुअघि यो औषधीको कहिलेकाहीँ प्रयोग गर्नुपर्ने आवश्यकता पर्दछ। खासगरी आमा र बच्चाको ज्यान खतरामा पर्न लाग्यो भने बेथालाई चाँडो लगाउन वा आमालाई कन्न वा बल गराउन सहयोग पुऱ्याउन यसको प्रयोग गरिन्छ तर डाक्टर वा तालिम प्राप्त सुडेनीले मात्र यसको सुई नशाबाट दिन सक्छन्।

मिसोप्रोस्टोल नामक औषधि पेटमा घाउ भई रक्तस्राव भएको अवस्थाको रोकथाम गर्ने औषधि हो। हाल आएर यसको प्रयोग सुत्केरीपछिको वा गर्भपता भएपछिको अत्यधिक रक्तस्राव रोकथामका लागि प्रयोग गरिन्छ। यो सस्तो पनि छ र मुखबाट पनि खान सकिने वा गुद्वारबाट पनि राख्न सकिने खालको छ।

एलर्जी प्रतिक्रिया हुँदा प्रयोग गर्नुपर्ने औषधीहरू

कुनै पनि व्यक्तिलाई औषधीहरू, खाना वा कुनै कुराहरू खाँदा, छुँदा वा सुँघ्दा एलर्जी प्रतिक्रिया हुनसक्छ। एलर्जी प्रतिक्रियाहरू मलुवा (Mild) खालका (जस्तै चिलाउने, डाबर उठ्ने वा हाच्छुँयू आउने) मात्र हुनसक्छन् वा मध्यमस्तर (Moderate) वा कडा (Severe) खालका पनि हुनसक्छन्। कुनै-कुनै एलर्जीहरूको प्रतिक्रियाले निकै हानी गर्छ वा एलर्जी क्षोभ (Allergic shock) समेत हुनसक्छ। कडाखाले एलर्जी प्रतिक्रियाहरू र एलर्जीको क्षोभले ज्यान लिन सक्छ। यसकारण तुरुन्त उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ।

यस पुस्तकमा हामीले औषधीहरूले कसरी एलर्जी प्रतिक्रिया गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा चर्चा गरेका छौं। यसर्थ औषधीहरूले एलर्जी प्रतिक्रिया गरे भने त्यो औषधीको प्रयोग तुरुन्त रोकिदिनु पर्छ र हलुका खाले एलर्जी प्रतिक्रिया गर्ने भए पनि ती औषधीहरू अर्कोपटक कहिल्यै पनि प्रयोग गर्नुहुँदैन।

एलर्जी प्रतिक्रिया कतिको कडा छ, त्यही मुताविक १, २ वा ३ नम्बरमा उल्लिखित वा प्रकारका औषधीहरूले एलर्जीको उपचार गर्नुपर्छ।

१. **एन्टिहिस्टामिन** : जस्तै डाइफेनहाइड्रमिन, होइड्रोक्सिजिन वा प्रोमेथाजिन। यी औषधीहरू गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाका लागि उपयुक्त छैनन् तर प्रोमोथाजिन कम हानीकारक छ र नेपालमा अरूभन्दा यो सस्तो र जहितहीँ पाउन सकिन्छ।
२. **स्टेराइड** : जस्तै डेक्समिथासिन, हाइड्रोकोर्टिसन। डेक्सामेथासिन नामक औषधी गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाका लागि उत्तम छनौट हुनसक्छ।
३. **इपिनेफ्रिन वा एड्रिनालिन** : यी औषधीहरू स्तनपान गराउने वा गर्भवती महिलाका लागि सुरक्षित छन्।

महिलाका लागि जीवन रक्षक औषधीहरू

गाउँ वा समुदायमा आकस्मिक उपचारको बाकसको व्यवस्था गर्नाले धेरैको जीवन बचाउन सक्छ। सो बाकसमा तलको तालिकामा उल्लिखित औषधीहरू छन् भने प्राथमिक उपचार थाल्न सकिन्छ। यसो भएमा धेरैजसो अवस्थामा महिलाको ज्यान बच्न सक्छ। यसकारण सो बाकसमा वा नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा यी औषधीहरू छन्, छैनन् जाँचबुझ गरिरहनुहोस् र प्रयोग गर्ने तरिकाबारे सिकिरहनुहोस्।

प्राथमिक उपचार बाकसमा राख्नुपर्ने औषधीहरू

स्वास्थ्य समस्या	औषधी
प्रजनन अंगको संक्रमण (PID)	चक्कीहरु : एजिथ्रोमाइसिन, सेफिक्सिम, डक्सिसाइक्लिन वा टेट्रासाइक्लिन, मेट्रोनिडाजोल
मृगौलो संक्रमण	चक्कीहरु : सेफिक्सिम, सिप्रोफ्लक्सासिन, कोट्रिमोक्साजोल, सुईहरु : जेन्टामाइसिन, सेफट्रायोक्सोन,
बच्चाको जन्मपछि, गर्भपात वा गर्भपतनपछि भएको रक्तस्राव	अक्सिटोसिन, इर्गोमेट्रिन वा मिसोप्रोस्टोल
बच्चाको जन्मपछि, गर्भपात अभियानपछि भएको संक्रमण	खाने चक्की : एम्पिसिलिन, डक्सिसाइक्लिन, मेट्रोनिडाजोल सुईहरु : एम्पिसिलिन, सेफट्रायोक्सोन, क्लिान्डामाइसिन, जेन्टामाइसिन,
बच्चा जन्मेपछि वा प्रसूति अवस्थाको इक्लाम्पसिया	डाइजिपाम वा म्याग्नेसियम सल्फेट
आकस्मिक गर्भ बस्नु (बलात्कार, कन्डम फुटेर वा अन्य आकस्मिक अवस्था)	अस्थायी परिवारनियोजनको खानेचक्की (स्वास्थ्य कार्यकर्ता सहयोगमा मात्र प्रयोग गर्ने)
एन्टिव्याक्टेरियलबाट हुनसक्ने एलर्जी प्रतिक्रिया	इपिनेफ्रिन, डाइफेनहाइड्रामिन, हाइड्रोकोट्रिसोन वा डेक्सामिथासोन।

स्वास्थ्य हेरविचारका सिपहरू

यस पुस्तकका धेरै ठाउँहरूमा हामीले कोही बिरामी परे राम्ररी स्याहार गर्न सकिने सिपहरूबारे चर्चा गरेका छौं । यी सिपहरूमा संक्रमण रोकथाम गर्ने तरिका, शरीरपरीक्षण र स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी दिने तरिका, जीवनरक्षक तरल पदार्थ चढाउने तरिका र सुई दिने तरिका आदि रहेका छन् ।

यस खण्डले यी सिपहरूबारे अझ बढी जानकारी दिन्छ । हुनत कतिलाई यी सिपहरू 'डाक्टर' वा 'नर्स' ले मात्र गर्न सक्छन् भन्ने लाग्छ तर समय क्रममा अभ्यास गर्दै जाँदा जोसुकैले पनि यी सिपहरू सिक्न सक्छन् । कुनै-कुनै सिपहरू जस्तै शारीरिक परीक्षण वा सुई दिने तरिका अनुभव प्राप्त व्यक्तिले गरेर देखाउँदा राम्ररी सिक्न सकिन्छ । यी सिपहरू एकपटक सिकेपछि एउटाले अर्कोलाई सुरक्षित ढंगले सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् ।

संक्रमण रोकथाम



संक्रमणकै कारण विभिन्न रोगहरू लाग्ने गर्दछन् । त्यसमाथि पनि घाइते वा बिरामी भएका व्यक्तिलाई झन् बढी संक्रमण हुनसक्छ वा बिरामीलाई अझ सिकिस्त बनाउँछ । यसकारण संक्रमणलाई रोक्न सक्दो प्रयास गर्नु ज्यादै महत्वपूर्ण काम हो । यसका साथै रोगीको सेवा गर्ने व्यक्तिलाई पनि विभिन्न संक्रमणबाट बचाउनु पनि महत्वपूर्ण कुरा हुन्छ ।

संक्रमणहरू व्याक्टेरिया (Bacteria), भाइरस (Viruses), जस्ता सूक्ष्म जीवहरूले गराउछन् । यिनलाई हाम्रा आँखाले देख्न सकिदैन । यी कीटाणुहरू हरेक व्यक्तिका छालामा र मुखभित्र, आन्द्रा र गुप्ताङ्गहरूमा सधैंभरि रहन्छन् । यी कीटाणुहरूले र जीवाणुले सामान्यतया केही हानि पुऱ्याउँदैनन् । तर रोगी तथा कमजोर व्यक्तिहरूलाई भने यिनले संक्रमण गराउन सक्छन् । रोगीका उपचार गर्नका लागि प्रयोग हुने उपकरण र औजारहरूमा पनि जीवाणु र कीटाणु बसेका हुन्छन् । यसो हुनाले ती सामानहरू प्रयोग गरेर बिरामीको हेरचाह गरको बेला पनि एक संक्रमित व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिलाई सर्ने गर्छन् ।

यस खण्डका मार्गनिर्देशनहरू पालन गरेर संक्रमणको रोकथाम गर्न सकिन्छ । संक्रमण रोकथामका अरू उपायहरूमा पृष्ठ १४९ मा पनि उल्लिखित छन् ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा: ***बिरामीको हेरचाह गर्दा तपाईले आफ्नो हात, औजार वा विशेष उपकरणको प्रयोग गर्दा यी नियमहरूको पालना गर्नैपर्छ । यसो नगरेमा तपाई आफैलाई खतरनाक संक्रमण हुने वा तपाईले उपचार गरिरहेको रोगीलाई नै संक्रमण हुनसक्छ ।***

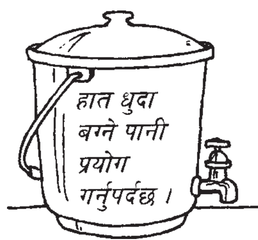
हात धुने

बिरामीलाई सेवा गर्नुअघि वा पछि हातहरू धुनुपर्छ। यसो गर्दा छालामा रहेका सूक्ष्म जीवहरू हट्छन्। तल लेखिएका अवस्थाहरूमा केही समय लगाएर राम्ररी हातहरू धुनुपर्छ।

हात धोएपछि फोहोर तौलियाले पुछ्नु हुन्न, बरू हावामा सुक्न दिनुपर्छ। हात नसुकुन्जेल अरू केही सामान छुनु हुन्न।



- सुत्केरी गराउनुअघि वा पछि,
- घाउ खटिरा धुनुअघि वा पछि,
- सुई दिनु वा शरीरका कुनै अंग चिर्नु वा नाक-कान छेड्नु अघि वा पछि,
- रगत, पिसाब, दिसा, र्‍याल-सिंगान वा योनिस्राव चलाएपछि।
- पन्जाहरू फुकालेपछि।



फोहोर र सूक्ष्मजीवहरू हटाउन साबुन प्रयोग गर्नुपर्छ। हातमा साबुनको फिँज आएपछि मिच्नुहोस्। नङभित्र अड्केका फोहोर नरम छेस्का वा बुरूसले निकाल्नुहोस्। यसपछि पानीले पखाल्नुहोस्। हात डुबाएर होइन, धारामा पखाल्नुहोस्। हात प्रयोग गरिसकेको पानी पुनः प्रयोग नगर्नुहोस्।

चित्रमा देखाइएको जस्तो जर्किन प्रयोग गरेर पनि धारो बनाउन सकिन्छ। यसो गर्दा हात धुनका लागि सफा पानीको धारो लगाउन सकिन्छ।

समाउने बिँड भएको ठूलो सफा प्लास्टिकको भाँडो प्रयोग गर्नुहोस्।

१. समाउने ठाउँमा एउटा चक्कु वा फलामे डन्डी तताएर प्वाल पार्नुहोस्।



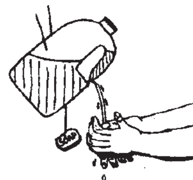
२. अर्कोतिर प्वाललाई टाल्नुहोस्।



३. यस भाँडोलाई झुन्ड्याउन अर्कोपट्टि दुईवटा साना प्वालहरू पारेर तारले झुन्डयाउनुहोस्।

४. भाँडोमा सफा पानी हालेर बिर्को बन्द गर्नुहोस्।

५. भाँडोलाई आफूतिर ढल्काउँदा पानी बाहिर बग्छ र हातहरू धुन सकिन्छ। ठूलो प्वाल नबनाउनुहोस्। पानी धेरै खेर जान्छ।



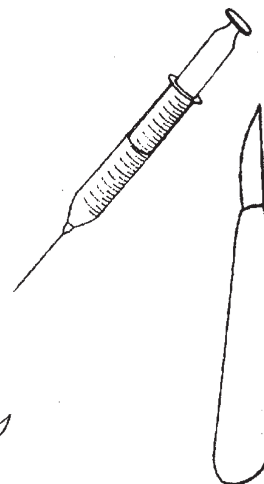
साबुनको बट्टा तारमा झुन्डयाउन पनि सकिन्छ।

उपकरण र औजारहरू संक्रमण निवारण गर्ने

औजारहरू तथा उपकरणबाट सूक्ष्मजीव पूर्ण रूपले हटाएर सफा गर्नुलाई उच्चस्तरीय संक्रमण निवारण (high–level disinfection) भनिन्छ। औजारहरू प्रयोग गरिएका हुन् भने तिनलाई पहिला धुनुपर्छ र त्यसपछि संक्रमण निवारण गर्नुपर्दछ। निम्न औजारहरूको संक्रमण निवारण गर्नैपर्छ :

- काट्ने, छेड्ने वा गोदना (tattoo) बनाउने सामान
- सुई दिने सामान
- बच्चाको नाल काट्ने सामान
- योनिपरीक्षण गर्ने, खासगरी सुत्केरी भएको बेलामा गर्भपतन भएको वा गर्भपात गरेको बेला प्रयोग गरिने सामान।
- मलद्वारबाट तरल पदार्थ दिने सामान







संक्रमण निवारणको उच्चस्तरीय उपाय (High-level disinfection) : ३ चरणहरू

औजारहरू प्रयोग गरेपछि तल दिइएका १ र २ चरण अपनाई हाल्नुपर्छ। त्यसमा र्‍याल वा रगत सुक्न दिनु हुँदैन। तेस्रो चरण भने औजारहरू पुनः प्रयोग गर्नु पहिले नै अपनाउनुपर्छ। तीनवटै चरणहरू एकै साथ पनि गर्न सकिन्छ। यसो गरेमा ती सामानहरू संक्रमणरहित अवस्थामा राख्न सकिन्छ। (अर्को पृष्ठमा हेर्नुहोस्)



१. **डुबाउनेः** औजारहरूलाई १० मिनेटसम्म भिजाउनुहोस्। छ भने ०.५ प्रतिशत क्लोरिन घोलको प्रयोग गर्नुहोस्। यसो गर्नाले सर्वप्रथम क्लोरिन घोलले ती औजारहरू सफा गरेको बेला हुनसक्ने संक्रमणको रोकथाम गर्छ। क्लोरिन घोल छैन भने औजारहरूलाई सफा पानीमा डुबाउनुहोस्।

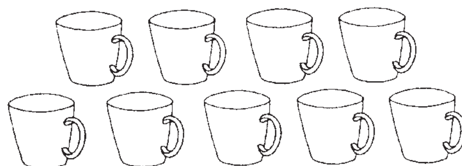
संक्रमण निवारण गर्ने ०.५ प्रतिशत क्लोरिन ब्लिच तयार गर्ने तरिका :

ब्लिचमा यस्तो लेखिएको छ भने :	***यसो गर्ने :***
२ प्रतिशत क्लोरिन	१ भाग ब्लिच र ३ भाग पानी
५ प्रतिशत क्लोरिन	१ भाग ब्लिच र ९ भाग पानी
१० प्रतिशत क्लोरिन	१ भाग ब्लिच र १९ भाग पानी
१५ प्रतिशत क्लोरिन	१ भाग ब्लिच र २९ भाग पानी

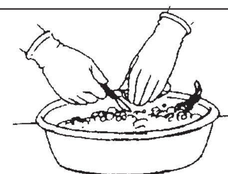
उदाहरणका लागि
यदि ब्लिचमा ५ प्रतिशत क्लोरिन लेखिएको छ भने एक ग्लास ब्लिच :



र ९ ग्लास पानी मिसाउने



घोल एक दिनका लागि मात्र बनाउने। **घोललाई अर्को दिन प्रयोग नगर्ने।** भोलिपल्ट सो घोलले सूक्ष्म जीव मार्न सक्दैन।



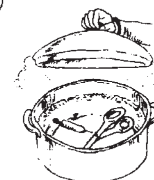
२. **धुने** : औजारलाई साबुन र पानीले धोएर सफा नदेखिएसम्म बुरूसले सफा गर्नुपर्छ र त्यसपछि पुनः सफा पानीले धुनुपर्छ। धुँदा चुच्चा औजारले आफ्नो हातमा घाउ नपुर्‍याओस् भनेर ध्यान दिनुपर्छ। यस पछि सम्भव छ भने औजार धुँदा बाक्लो रवरको पन्जा वा तपाईसँग भएको कुनै पनि खालको रवरको पन्जा लगाएर धुनुहोस्।

३. **कीटाणुरहित पार्ने** : औजारलाई २० मिनेटसम्म उमाल्ने वा बफाउने (भात पाक्ने समय जति)। यसरी उमाल्न वा बफाउन बिर्को भएको एउटा भाँडो चाहिन्छ। पानीले सबै औजार छोपिनु पर्दैन तर पानीबाट २० मिनेट वाफ आउन पुग्ने पानी चाहिँ हुनुपर्छ।



उमाल्नका लागि भाँडामा पानी भरी हुनुपर्दैन तर सबै औजारहरू चाहिँ २० मिनेटसम्म नै पानीले छोपिएको हुनुपर्छ।

पानी उमालेपछि २० मिनेटसम्म बफाउन वा उम्लिन दिनुपर्छ। पानी उम्लिन सुरू गरेपछि कुनै नयाँ औजार भाँडोमा राख्नु हुँदैन।



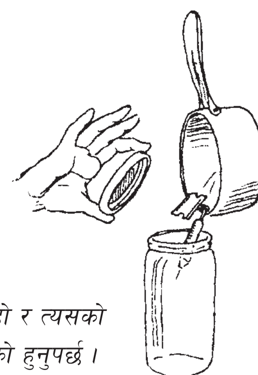
ध्यान दिनुपर्ने कुराः कुनै पनि औजार एउटा व्यक्तिलाई प्रयोग गरेपछि नधोईकन वा कीटाणुरहित नबनाईकन अन्य व्यक्तिलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन।



औजारहरूको भण्डारण

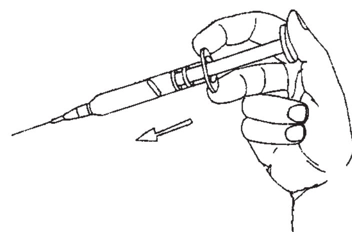
औजारहरूको भण्डारण गर्दा तल दिएका ३ कार्यहरूलाई सम्पन्न गरेमा औजारहरू आवश्यकताअनुरूप पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। औजारहरू भण्डारण गर्न :

- उमालिसकेपछि सबै पानी फ्याकेर औजारहरूलाई आफै ओभाउन (सुक्न) दिनुपर्छ। औजारहरूलाई ओभानो बनाउन कपडाले पुछ्नु हुँदैन। धुलो वा झिँगा पस्नबाट रोक्न औजार राखिएको भाँडोको बिर्को (ढकनी) लगाउनु पर्छ वा त्यसलाई पातलो सफा कपडाले ढाक्नु पर्छ। औजारहरू पूर्णरूपले ओभाएको कुरा पक्का गर्नु पर्छ। नओभाएका खण्डमा धातुका औजारहरूमा खिया लाग्न सक्छ।
- हात वा अन्य बस्तुले औजारलाई छुनु हुँदैन।
- औजारहरूलाई दूषण निवारण गरिएको भाडामा छोपेर राख्नु पर्दछ। यसका निमित्त औजार उमाल्न प्रयोग गरिएको बिर्को सहितको भाँडो वा बफ्याउन प्रयोग गरिएको भाँडो (steamer) प्रयोग गर्न सकिन्छ। धुलोबाट जोगाउनका लागि सकिन्छ भने सबै वस्तुहरूलाई सफा प्लास्टिकका थैलाहरूमा राख्नु पर्छ।



औजार भण्डारण गरिने भाँडो र त्यसको बिर्को दूषण निवारण गरिएको हुनुपर्छ।

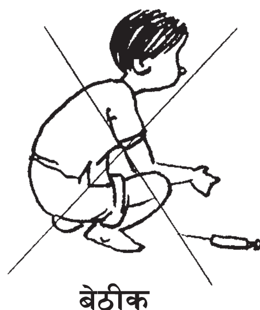
सुई र सिरिन्ज, पन्जा र पट्टीहरूको दूषण निवारण



सुई र सिरिन्ज : पुनः प्रयोग गर्न सकिने सुई र सिरिन्जबाट प्रयोग गरिसकेपछि तुरुन्तै क्लोरिन पानीको घोल (bleach) वा साबुन पानीलाई तीन पटकसम्म सिरिन्जमा भर्दै पिचकारीले झैं सिर्का छोड्नु पर्छ। त्यसपछि सिरिन्जका प्रत्येक अंग छुट्याई पृष्ठ ४६८ मा दिइएका निर्देशन नं. २ र ३ अनुसरण गर्नु पर्दछ। सिरिन्जलाई अर्कोचोटि प्रयोग गर्ने समय सम्मका लागि सुरक्षित भण्डारण गर्नु पर्दछ। सुईको टुप्पा र प्लन्जर (औंलाले दबाउने भाग) लाई हातले नछोइयोस् भनी होस पुऱ्याउनु पर्छ।

यी सामग्रीहरूलाई सफा र सुख्खा स्थानमा भण्डारण गर्न सकिदैन भने प्रयोग गर्नुअगाडि तिनलाई फेरि उमाल्नु पर्दछ।

एकपटक मात्र प्रयोग हुने सुईहरू छन् भने तिनलाई प्वाल नपर्ने भाडामा राखी गहिरो गरी जमिनमा पुर्नुपर्छ। सुरक्षित तरिकाले तह लगाउने अवस्था नभएमा तिनीहरूबाट ३ पटकसम्म क्लोरिनको घोलले सफा गर्न पिचकारीले जस्तै सिर्का छोड्नु पर्छ।



बेठीक

प्रयोग गरिसकिएका सुईहरू खतरायुक्त हुन्छन्।



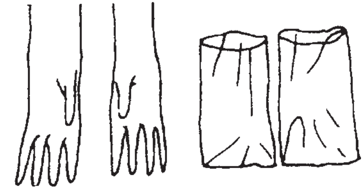
ठीक

पन्जाहरू

पन्जाले आफू र आफूले हेरविचार गरेको व्यक्ति दुवैलाई संक्रमणबाट जोगाउछ। पन्जा नभएको अवस्थामा सफा प्लास्टिकका थैलाले आफ्ना हात बाँधेर वा छोपेर काम गरे पनि हुन्छ।

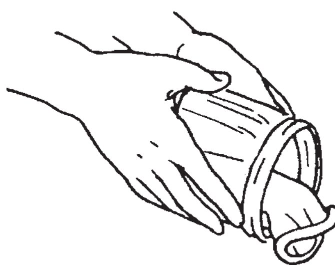
सफा छ भने कहिलेकाहीँ संक्रमण निवारण नगरिएका पन्जा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर निम्न अवस्थाहरूमा भने सधै उच्चस्तरीय संक्रमण निवारण गरिएका पन्जा नै प्रयोग गर्नुपर्छ :

- बच्चा जन्मनुअघि र पछि वा गर्भपतन भएको अवस्थामा परीक्षणका लागि आफ्नो हात बिरामीको योनिभित्र छिराउनु परेमा।
- च्यातिएको वा चिरिएको छाला छुनु परेमा।



पन्जा नभएका अवस्थामा प्लास्टिकका सफा थैलाले आफ्ना हात छोप्नु पर्छ।

उच्च संक्रमण निवारण गरिएका पन्जाको प्रयोग गर्दा :



भण्डारण गरिएको स्थानबाट एक जोडामात्र पन्जा झिक्दा अन्य पन्जालाई नछोइयोस् भनेर ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ।

पन्जा लगाउदा बिरामीलाई छुने पन्जाको भागले कुनै पनि वस्तुलाई नछोओस् भनी होस पुऱ्याउनुपर्छ।



➢ *निर्मलीकरण गरिएको एक जोडा पन्जाको पोको छ भने संक्रमण नहोस् भनी अति नै होस पुऱ्याउनुपर्ने अवस्थाका लागि जोगाएर राख्नुपर्छ।*

यदि एउटै पन्जा बारम्वार प्रयोग गर्नुपर्छ भने त्यसलाई सफा गर्ने, कीटाणुरहित पार्ने र त्यसपछि पेज नं. ४६५ र ४६६ मा दिइएअनुसार भण्डारण गर्नुपर्छ।

पन्जाहरूमा प्वाल छ कि छैन भनेर हेर्नुपर्छ। छ भने तुरून्त फ्याल्नु पर्छ। सम्भव भएमा पन्जालाई उमाल्नु भन्दा बफाउनु राम्रो हुन्छ किनकि पन्जाहरू नसुकुन्जेलसम्म त्यसै भाँडामा रहन्छन्। यदि बफाउनु सम्भव नभएमा तिनलाई उमाल्नु पर्छ, त्यसपछि घाममा सुकाउनु पर्छ। यसो गर्दा हातले छोइने भएकाले कीटाणुरहित त हुँदैनन् तर ती पन्जाहरू सफा हुन्छन्। त्यसपछि सफा र सुखा ठाउँमा राख्नुपर्छ।

कपडाको पट्टी (Cloth dressig)

निर्मलीकरण गरिएको पट्टी नभएको अवस्थामा कपडाको पट्टी प्रयोग गर्न सकिन्छ। संक्रमण निवारण गर्न र भण्डारणका निमित पृष्ठ ४६५ र ४६६ मा दिइएका निर्देशनहरूको अनुसरण गर्नुपर्छ। पट्टीलाई जमिनभन्दा माथि राखी धुलो झिंगा र अन्य किराहरूबाट जोगाई घाममा सुकाउनु पर्छ।



रगत वा दिसा, पिसाब, पिप जस्ता शरीरबाट निस्कने अन्य स्राव लागेका बस्तुहरू जलाउनु पर्छ वा तिनलाई (केटाकेटी र जनावरले नभेट्नेगरी) होसियारीपूर्वक फ्याल्नु पर्छ (तह लगाउनु पर्छ)। यस्ता सामग्रीभित्र सिरिन्ज, च्यातिएका वा एक पटक मात्र प्रयोग गर्न सकिने पन्जा, गज, कपास आदि पर्दछन्।



तापक्रम, नाडी, श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कसरी नाप्ने (लिने) ?

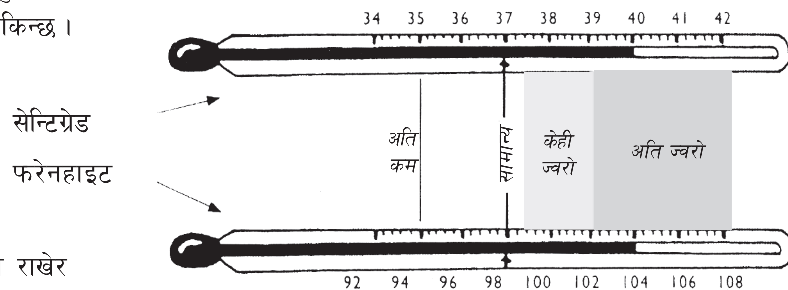
जब कुनै व्यक्ति बिरामी हुन्छ वा उसलाई स्वास्थ्य समस्या आइपर्छ तब उसका प्रमुख शारीरिक (भौतिक) चिन्हहरूमा परिवर्तन आउन सक्छन् । अब आउने केही पृष्ठहरूमा कुनै व्यक्तिलाई स्वास्थ्य समस्या छ छैन भनेर ठम्याउन ती परिवर्तनका चिन्हहरू कसरी थाहा पाउने भनी बताइएको छ ।

तापक्रम नाप्ने



यदि कुनै व्यक्तिलाई ज्वरो छ कि छैन भनेर जाँच्न थर्मामिटर छैन भने बिरामीका निधारमा उल्टो हातले छामेर आफ्नो शरीरको तापक्रमसँग दाँज्नु पर्छ । यदि बिरामीको शरीर अर्को व्यक्तिको शरीरभन्दा बढी तातो भएको अनुभव हुन्छ भने उसलाई ज्वरो आएको हुनसक्छ । ज्वरो आउँदा के गर्ने भनेर जान्न पृष्ठ २९७ हेर्नुहोस् ।

थर्मामिटर छ भने शरीरको तापक्रम मुख, काखी वा गुद्द्वारमा राखेर नाप्न सकिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिका काखीमा मुखमा भन्दा कम तापक्रम हुन्छ । मुखमाभन्दा गुद्द्वार बढी तातो हुन्छ । ज्वरो नाप्दा सेन्टिग्रेट वा फरेनहाइट मध्ये कुनै माप चिह्न भएको थर्मामिटर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



यहाँ देखाइएको नाप मुखमा राखेर जाँच्दा सामान्य तापक्रमको हो ।

तापक्रम (ज्वरो) कसरी नाप्ने

१. थर्मामिटरलाई साबुन पानी अथवा अल्कोहल (alcohol) ले सफा गर्नुपर्छ । रातो वा चाँदी रङ नभएको टुप्पोमा थर्मामिटरलाई समातेर तापक्रम ३६ डिग्री भन्दा कम नभएसम्म झड्कार्नु पर्छ ।

२. त्यसपछि थर्मामिटर यसरी राख्नुपर्छ ....

थर्मामिटरलाई जिब्रो मुन्तिर राखी मुख बन्द गर्नु पर्छ ।



वा

बिरामीले थर्मामिटर टोक्ने डर भएमा काखीमा राख्नु पर्दछ ।



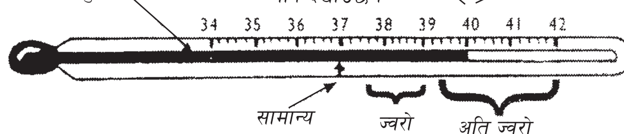
वा



पहिला पेट्रोलियम जेल लगाएर वा सफापानीले भिजाएर गुदद्वारमा राख्नुपर्छ ।

३. तीन वा चार मिनेटसम्म त्यसै राख्नुपर्छ ।

४. झिकेर नाप पढ्नु पर्छ ।



५. थर्मामिटरलाई साबुन र चिसो पानीले धुनु पर्छ र सम्भव भएमा २० मिनेटसम्म क्लोरिनको घोलमा डुबाई सफा पानीले धुनुपर्छ । (पृष्ठ ४६५ हेर्नुहोस्) ।

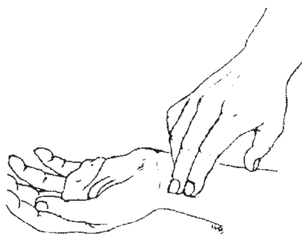
नाडी (मुटुको धड्कन)

मुटुले कति जोडले काम गरिरहेको छ भन्ने कुरा नाडीको चालले बताउँछ। कडा परिश्रम वा व्यायामपछि स्वस्थ मानिसको मुटु चाँडो चाँडो धड्कन्छ। केही मिनेटपछि त्यो घट्दै गएर सामान्य हुन्छ। १ डिग्री ज्वरो बढ्यो भने सामान्य अवस्थामा भन्दा मुटुको धड्कन एक मिनेटमा २० पटक बढ्छ।

बयस्क मानिसको सामान्य मुटुको धड्कन ६० देखि ९० पटक प्रतिमिनेट हुन्छ। तेज धड्कनले निम्न कुराहरूको संकेत गर्छ :

- बढी रक्तस्राव भएको, जलवियोजन वा क्षोभ (shock) हुनसक्ने (पृष्ठ २५४) हेर्नुहोस्),
- ज्वरो र संक्रमण,
- फोक्सो, श्वासप्रश्वास वा मुटुको समस्या,
- थाइराइड ग्रन्थीको समस्या।

नाडीको गति थाहा पाउन चित्रमा देखाइए जस्तै आफ्ना औंला नाडीमा राख्नुहोस्। (बुढी औंलाको प्रयोग नगर्नहोस्)।



नाडी नभेटिए श्वासनली (vocal box) मुन्तिर घाँटीबाट चाल लिनुहोस्।



वा
आफ्नो कान सोझै व्यक्तिको छातीमाथि राखी मुटुको धड्कन सुन्नुहोस्।



श्वासप्रश्वास गति

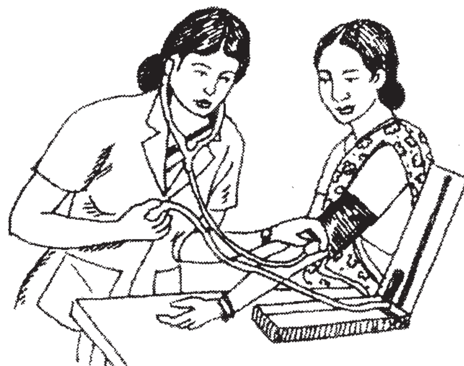
सास फेर्ने गतिले फोक्सो र सास फेर्ने प्रणालीको अवस्थाबारे बताउँछ। यसले व्यक्तिको सामान्य स्वास्थ्यबारे पनि सूचना दिन्छ। सास फेर्ने गति लिन व्यक्तिले आराम गरिरहेको अवस्थामा उसको छाती तलमाथि (उतार चढाव) गरेको हेर्नुहोस्। बयस्क व्यक्तिका निमित्त सामान्य सास फेर्ने गति एक मिनेटमा १२ देखि २० चोटिसम्म हुन्छ। सास फेर्ने गति भनेको एकपटक सास लिने र छोड्ने हो।

संक्रमण, ज्वरो, रक्त स्राव वा जलवियोजन, क्षोभ (shock), फोक्सोको समस्या वा अन्य आकस्मिकताको अवस्थामा नाडीसँगै सास फेर्ने दरमा पनि बृद्धि हुन्छ।

असाध्यै बिरामी हुँदा नाडी र सास फेराइको दर अति नै कम भएमा बिरामीको मृत्यु चाँडै हुनसक्छ।

चाँडो तथा छोटो (shallow) सास फेराइ श्वासप्रणालीको संक्रमणको चिन्ह हुन सक्छ। बिरामीले प्रतिमिनेट ३० चोटि वा त्यसभन्दा बढी सास त्यो निमोनियाको चिह्न हुन सक्छ। (पृष्ठ ३०४ हेर्नुहोस्)

रक्तचाप



रक्तचाप मापन भनेको रक्तनलीभित्र रगतको चाप कति छ भनी नाप्नु हो ।

निम्न अवस्थाहरूमा महिलाहरूको रक्तचाप थाहा पाइराख्नु उपयोगी हुन्छ :

- गर्भवती भएको बेला, बच्चा जन्माउँदा, गर्भ तुहिदा र गर्भपातमा,
- महिलाले गर्भ निरोधक चक्की उपयोग गरिरहेकी वा प्रयोग गर्ने योजना बनाएकी छन् भने,
- ज्यादै पेट दुख्दा वा बच्चा जन्माउँदा हुने जटिलता भएमा ।

रक्तचाप कसरी नापिन्छ ?

रक्तचाप मापनमा दुई संख्या हुन्छन् :

बी.पी. $\frac{१२०}{८०}$ अथवा बी.पी. १२०/८०

१२० माथिको संख्या हो (सिस्टोलिक)
८० तलको संख्या हो (डायस्टोलिक)

सामान्य रक्तचाप : वयस्क मानिसको सामान्य रक्तचाप १२०/८० हुन्छ तर ९०/६० देखि १४०/८५ बीचको मापनलाई पनि सामान्य नै मान्न सकिन्छ ।

तल्लो संख्याले सामान्यतया व्यक्तिको स्वास्थ्यबारे बढी जानकारी दिन्छ । उदाहरणका निम्ति कुनै व्यक्तिको रक्तचाप १४०/९० छ भने त्यति चिन्ता गर्नु पर्दैन तर रक्तचाप २२५/११० छ भने उसको रक्तचाप गम्भीर रूपले नै बढी छ र उसले वजन घटाउनु पर्छ (मोटी छिन् भने) वा उपचार गराउनु पर्छ । तल्लो संख्या १०० भन्दा बढी भएमा रक्तचाप उच्च भएको मानिन्छ र उसले खानपिन वा उपचारमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ।

कुनै व्यक्तिको रक्तचाप सधैं नै कम छ भने चिन्ता लिनु पर्दैन । (वास्तवमा रक्तचापको तल्लो मापन संख्या ९०/६० देखि ११०/७० हुने व्यक्ति धेरै लामो समयसम्म बाँच्न सक्छ र उसलाई मुटुसम्बन्धी समस्या वा हृदयाघात हुने कम सम्भावना रहन्छ) ।

रक्तचाप अचानक आउने गिरावट चाहिं विशेषगरी यदि ९०/६० भन्दा तल झऱ्यो भने खतराका चिन्ह हो, रक्तस्राव भएको वा रक्तचाप घट्ने सम्भावना भएको व्यक्तिको रक्तचाप अचानक झर्छ कि भनेर विशेष निगरानी गर्नुपर्छ । कुनै व्यक्तिको रक्तचाप असामान्य छ तर उसलाई क्षोभ छैन भने केही मिनेट पर्खिएर फेरि रक्तचाप नाप्नु पर्छ ।

रक्तचापमा भएको परवर्तन हेर्न कुनै व्यक्तिको केही महिनासम्म नियमित रक्तचाप नाप्नु पर्छ । यसो गर्नाले रेकर्ड राख्नमा पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।

माघ १२	*१००/६०*
पुष १२	*१००/६२*
फागुन १२	*९०/८५*
चैत १०	*११२/६०*
बैशाख ११	*१००/७०*

यी महिलाको रक्तचाप महिनै पिच्छे अलि-अलि तलमाथि भइरहन्छ । यस्तो हुनुलाई सामान्य नै मानिन्छ ।

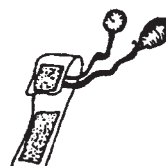
रक्तचाप कसरी नाप्ने

रक्तचाप नाप्ने यन्त्र विभिन्न प्रकारका पाइन्छन् । कुनै उपकरण थर्मामिटर जस्तो अग्लो लाम्चो हुन्छ भने कुनै भने घडी जस्तो गोलो हुन्छ ।

रक्तचाप नाप्न यन्त्रसँगै स्टेथेस्कोप पनि आवश्यक पर्छ ।



स्टेथेस्कोप



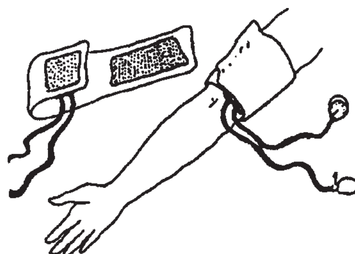
रक्तचाप मापक



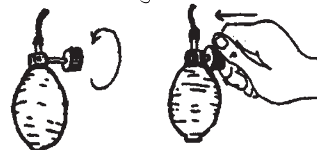
रक्तचाप मापक

रक्तचाप नाप्दा सर्वप्रथम के गरिदैछ भनी उनलाई बताउनु पर्छ र त्यसपछि निम्न कदमहरू अनुसरण गर्नुपर्छः

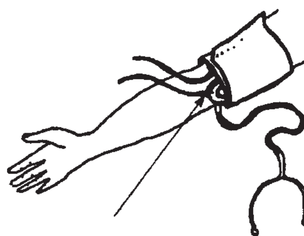
१. *उपकरणको मोहोता (पट्टी) कुहिना माथि पाखुरा वरिपरि बाध्नुपर्छ ।*



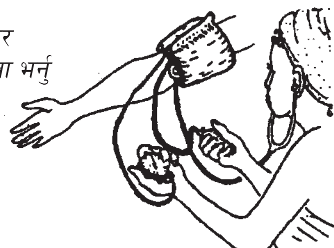
२. *रवर वल्वमा भएको भल्वलाई (valve) त्यसमा रहेको पेच दाहिनेतर्फ घुमाई बन्द गर्नुपर्छ । यसो गर्दा भल्व स्यानो हुन्छ ।*



३. *कुहिनाको ठीक मुन्तिर पाखुराको भित्री भागमा नाडी छाम्नु पर्छ र त्यसमाथि स्टेथेस्कोप राख्नु पर्दछ । कुनै अवस्थामा नाडी नभेटिन सक्छ । त्यस अवस्थामा स्टेथेस्कोपलाई कुहिना खुम्चिने भित्री भागमा राख्नु पर्छ ।*



४. *वल्वलाई थिचेर मोहोतामा हावा भर्नु पर्दछ ।*



५. *यसरी हावा भर्दा मापक सुई चल्ने गर्दछ ।*



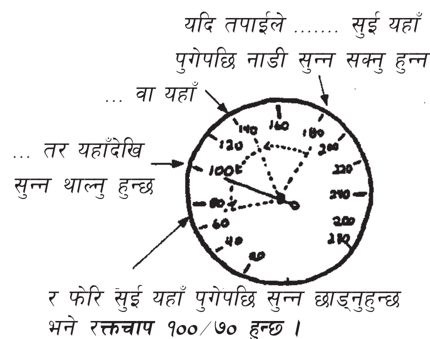
६. *त्यसपछि भल्वलाई विस्तारै अलिकति खोल्नु पर्दछ जसले गर्दा हावा बिस्तारै खुस्किन्छ ।*



७. *सुई बिस्तारै तल झर्न थाल्छ (यदि भल्व बन्द गरेमा सुई एउटै ठाउँमा स्थिर रहन्छ) ।*



जब हावा खुस्किन थाल्दछ, त्यस बेलामा स्टेथेस्कोपबाट नाडी चलेको ढुकढुक आवाज सुन्न सकिन्छ । स्टेथेस्कोपबाट व्यक्तिको नाडी सुनिने बित्तिकै मापकको सुईले देखाएको संख्या याद गनुपर्छ । [यो रक्तचापको माथिल्लो संख्या (सिसटोलिक) हुन्छ)] त्यसपछि नाडीको आवाज सुनुन्जेलसम्म भल्बबाट हावा छाड्दै जानुपर्दछ र जब नाडी चाल सुनिन छाड्छ त्यस बेला मापकको सुई हेर्नुपर्दछ [यसले तल्लो संख्या (डायस्टोलिक) दिन्छ] ।



*र फेरि सुई यहाँ पुगेपछि सुन्न छाड्नुहुन्छ भने **रक्तचाप** १००/७० हुन्छ ।*

पेटको जाँच कसरी गर्ने ?

महिलाको तल्लो पेट दुखिरहेको छ भने सर्वप्रथम “तल्लो पेटमा पीडा” नामक भाग पढ्नुहोस् र पृष्ठ ३५७ मा दिइएका प्रश्नहरू उनलाई सोध्नुहोस् ।

त्यसपछि उनको पेटको जाँच गर्नुहोस् :

१. उनलाई स्तनदेखि तल तल्लो पेटमुनिको रौंसम्म पेट देखिने गरी लुगा खोल्न लगाउनु पर्छ ।

२. घुँडा खुम्च्याइ कुर्कुचालाई नितम्ब (buttocks) नजिकै राखी उनलाई उत्तानो परेर सुत्न लगाउनु पर्छ । उनलाई सकेसम्म आफ्नो पेटका मांसपेशीहरू हलुका (relax) राख्न लगाउनु पर्छ । पेट दुखिरहेका महिलालाई यसो गर्दा केही कठिनाई हुनसक्छ ।

३. आफ्नो कान उनको पेटमाथि राखी गुडगुड वा गलगल (gurgling or bubling) आवाज आइरहेको छ वा छैन सुन्नु पर्छ । दुई मिनेटसम्म सुन्दा पनि यस्तो आवाज आउँदैन भने यो खतराको चिन्ह हो (पृष्ठ ३५४ हेर्नुहोस्) ।





४. उनलाई सबैभन्दा बढी कहाँ दुख्छ देखाउन लगाउनु पर्छ । अब बिस्तारै उनले देखाएको स्थानको एक छेउबाट हल्कासँग दवाउदै अर्को छेउ पुगी उनलाई बढी कहाँ दुख्छ भनी पत्ता लगाउनु पर्छ ।

५. यसरी दवाउदा कुनै डल्ला-डुल्ली (lump) फेला पर्छन् कि ध्यान दिनुपर्छ । यसो गर्दा उनको पेट कडा अथवा नरम कस्तो छ भनी जाँच्नु पर्छ । हत्केला राखिएको स्थानमुनि अलिक आराम अनुभव गर्छिन् कि विचार गर्नुपर्छ ।

६. उनलाई एपेन्डीसाइटिस्, पेटभित्रको (gut) संक्रमण वा तल्लो पेट (pelvic) को संक्रमण जस्तो छ कि छैन भनेर निदान गर्नका लागि बिस्तारै तर दह्रो गरी पेटको देब्रेपट्टि, पेट र खुट्टा जोडिने भाग (जाँघ) मास्तिर दवाउनु पर्छ । अलि-अलि दुख्ने गरी दवाउनु पर्छ र तुरून्तै आफ्नो हात हटाउनु पर्छ । हात हटाउदा तिखो (rebound) पीडा हुन्छ भने उनलाई गम्भीर संक्रमण भएको हुन सक्छ । शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्दछ, पर्दैन भनी निश्चित गर्न उनलाई तुरून्तै अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्र लैजानु पर्छ । यदि उनलाई दुखाइ छैन भने उनको यौनाङ्ग वरिपरि दुखाइ, रक्तस्राव वा यौन संक्रमणका अन्य चिन्ह छन् कि छैनन् हेर्दै जाँच्नु पर्छ । (यौन संक्रमणका चिन्ह र उपचारबारे पृष्ठ २६१ हेर्नुहोस् । तपाईलाई तल्लो पेट जाँच गर्न (pelvic exam) आउँछ भने जाँच गर्नुहोस् । (अर्को पानामा हेर्नुहोस्) ।

महिलाको जननेन्द्रिय तथा तल्लो पेटको जाँच (Pelvic Exam) कसरी गर्ने ?

महिलाको प्रजनन अंगको तथा तल्लो पेटको जाँच कसरी गर्ने भन्ने ज्ञानले उनको जीवन बचाउन सक्छ। महिलालाई परिवार नियोजनका केही साधन दिन वा उनीहरूको धेरै गम्भीर स्वास्थ्य समस्या पहिचान गर्न यो जाँच आवश्यक हुन्छ। यस्ता स्वास्थ्य समस्या भनेका डिम्ब बाहिनी नली (tubes) मा गर्भ रहनु, पाठेघरको मुखको (cervix) वा पाठेघरको क्यान्सर, धेरै यौनजन्य रोगहरू र असुरक्षित गर्भपात पछिका जटिलताहरू हुन्। यी कुराहरू जान्न ज्यादा कठिन छैन र अभ्यासद्वारा महिला अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले निम्न कार्य गर्न सक्छन् :

- यौनाङ्गको बाहिरी भाग जाँच्न सक्छन्,
- पेटभित्र रहेका प्रजनन अंगहरू छुन र थाहा पाउन सक्छन्।

तर तल्लो पेट (पेल्भिक) को जाँचको आवश्यकता परेमा मात्र यी कुराहरू गरिनु पर्दछ किनभने महिलाको योनिभित्र कुनै बस्तु छिराउँदा संक्रमण हुने जोखिम बढ्न जान्छ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : ***तलका अवस्थाहरूमा पेल्भिक जाँच गर्नु हुँदैन :***

- ***महिला गर्भवती छिन् र रक्तस्राव भइरहेको छ वा पानी गैसकेको छ भने***
- ***सामान्यतवरले बच्चा जन्मिएको छ भने वा कुनै कठिनाइ नभैकन गर्भपतन भएको छ भने।***

जाँच सुरू गर्नुअगाडि



महिलाको जाँच सकभर गोप्य कोठामा गर्नुहोस्



१. महिलालाई पिसाब फेर्न लगाउनु पर्छ।

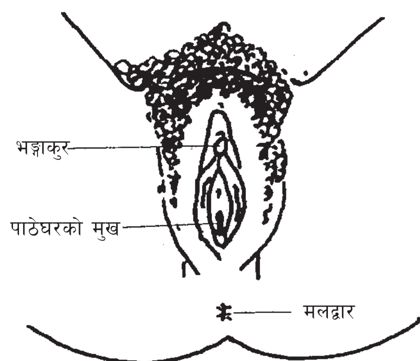
२. आफ्ना हातहरू साबुन पानीले धुनुपर्छ।

३. उनले लगाएका लुगा खुकुलो बनाउन लगाउनु पर्छ। उनको शरीरलाई कपडाले ढाक्नुपर्छ।

४. घुँडा खुम्च्याएर कुर्कुचालाई पुठ्टा (buttocks) को नजिकै राखी उनलाई उत्तानो परेर सुत्न लगाउनु पर्छ।

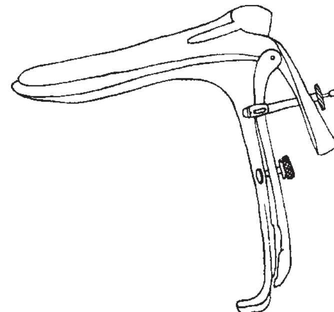
५. योनिभित्र परीक्षण गर्ने हातमा सफा पन्जा लगाउनु पर्छ।

बाहिरी यौनाङ्गका भागको (outside genitals) अवलोकन



पन्जा लगाएको हातले महिलालाई हलुका तरिकाले छुने र योनिको छालाको पत्रमा गाँठो (lump), सुन्निएको वा असामान्य स्राव, दुखाइ, च्यातिएको वा खत (scar) आदि छन्, छैनन् हेर्ने। कुनै-कुनै रोगका चिन्ह योनिको बाहिरी भागमा देखापर्दछन्। (यौन संक्रमण सम्बन्धी भाग हेर्नुहोस्)।

स्पेकुलमद्वारा (speculum) जाँच कसरी गर्ने ?



योनि र पाठेघरको मुख (cervix) को जाँच गर्न स्पेकुलम उपयोगी हुन्छ। स्पेकुलम भएको अवस्थामा तल दिइएअनुरुप गरेर अगाडिका पृष्ठमा भनिएअनुसार जाँच (परीक्षण) गर्नुपर्छ। स्पेकुलम छैन भने पनि यहाँ लेखिएअनुसार परीक्षण गर्नाले पनि झन्डै उत्तिकै जानकारी पाउन सकिन्छ।

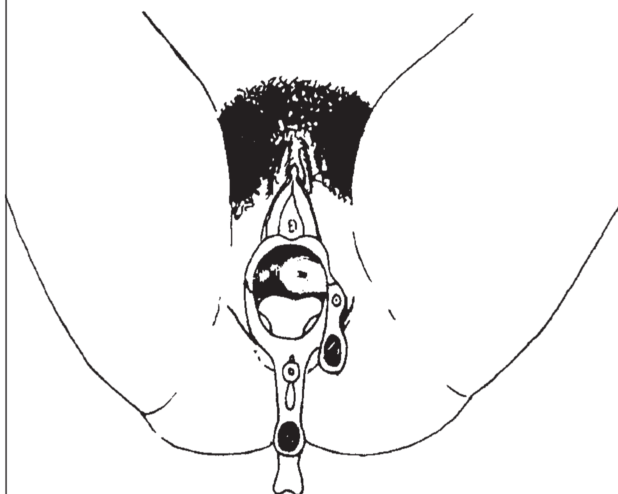
१. प्रयोग गर्नुअगाडि स्पेकुलमको कीटाणुरहित गरिएको निश्चित गर्नु पर्दछ। प्रयोग अगाडि स्पेकुलमलाई सफा पानीले भिजाउनु पर्छ।

२. पन्जा लगाएको हातको चोर औंला बिरामीको योनिभित्र छिराउनुहोस्। औंलाभित्र राख्दा योनिवरिपरिका मांसपेशीलाई हल्कासँग तलतिर दवाउनु पर्छ। (महिलालाई आफ्ना मांसपेशी हलुका (relax) बनाउन अनुरोध गर्दै बिस्तारै जाँच गर्नुपर्छ) औंलाले पाठेघरको मुख ठम्याउने कोसिस गर्नुपर्छ। छाम्दा त्यो नाकको टुप्पो जस्तो हुन्छ।

३. स्पेकुलमका पाताहरू (blades) लाई अर्को हातका माझी र चोर औंलाको सहायताले समात्नु पर्दछ। पातालाई कोल्टे पारी बिस्तारै योनिभित्र छिराउनु पर्छ। यस क्रममा मुत्र नली (Urethra) र भगाङ्कुर (clitoris) मा दवाव नपरोस् भनी ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ किनभने यी अंगहरू ज्यादै सम्वेदनशील हुन्छन्। जब स्पेकुलम आधा जतिभित्र पस्छ तब त्यसको हातो (handle) तल पर्ने गरी बिस्तारै घुमाउनु पर्छ। त्यसपछि पन्जा लगाएको हातबाहिर निकाल्नु पर्छ।

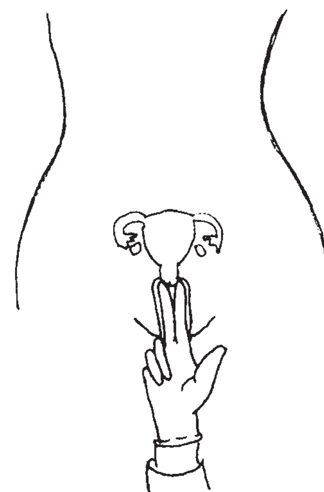
४. बिस्तारै हल्का गरी पाताहरूलाई अलिकति खोलेर पाठेघरको मुख हेर्नुपर्छ। पाताहरूका माझमा पाठेघरको मुख नदेखिएसम्म स्पेकुलमलाई बिस्तारै घुमाउनु पर्छ। स्पेकलमलाई स्थिर राख्न त्यसमा भएका पेचहरू कस्नु पर्छ।

५. पाठेघरको मुख गुलाबी, बाटुलो र चिल्लो (smooth) हुन्छ। त्यहाँ कुनै स्राव वा रक्तस्राव छ, छैन र त्यसको मुख खुला छ कि बन्द छ भनी अवलोकन गर्नुपर्छ। महिलाको बच्चा जन्मिइसकेपछि, गर्भ तुहिएपछि वा गर्भ पतनपछि पाठेघरको मुखबाट मासुका स-साना चोक्टा (flesh) आइरहेका छन् कि भनी हेर्ने गर्नुपर्छ। यदि उनलाई संक्रमण भएको शंका भएमा पाठेघरको मुखबाट हरियो वा पहेंलो स्राव वा रक्तस्राव छ कि छैन हेर्नुपर्छ। यदि महिलाको दिसा, पिसाब चुहुँदैछ भने स्पेकुलमलाई हल्का ढंगले घुमाई योनिका भित्ताको अवलोकन गर्नुपर्छ। यसो गर्नका लागि स्पेकुलमका पाताहरूलाई नजिक ल्याउनुपर्छ।



६. स्पेकुलमलाई हलुकासँग निकाल्नु पर्छ। पाठेघरको मुखबाट पाता बाहिर ननिस्किएसम्म त्यसलाई बिस्तारै आफूतर्फ तान्नु पर्छ। त्यसपछि पाताहरूलाई सँगै जोडेर बाहिर निकाल्नु पर्दछ। स्पेकुलमलाई फेरि सफा गर्न बिर्सनु हुँदैन।

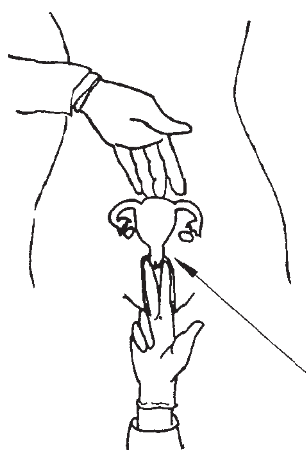
पेटभित्रका प्रजनन अंगहरूको स्पर्श (feel) कसरी गर्ने ?



पाठेघरको मुखलाई यताउति चलाई जाच्नुहोस्

१. पन्जा लगाएको हातको चोर औंलालाई महिलाको योनिभित्र छिराई योनि वरिपरिका मांसपेशीमाथि दवाव पर्ने गरी हल्कासँग तलतिर दवाउनु पर्छ। जव महिलाको शरीर हल्का (relax) हुन्छ तव माझी औंला पनि योनिभित्र छिराई आफ्नो हत्केलालाई माथितर्फ फर्काउनु पर्छ।

२. उनको पाठेघरको मुख (cervix) बाटुलो, दह्रो र नरम (smooth) छ, छैन छामेर हेर्नुपर्छ। तव त्यसको दुबै छेउमा एक-एक औंला पुऱ्याई बिस्तारै चलाउनु पर्छ। सामान्य अवस्थामा हात चलाउँदा दुख्दैन। यदि दुखेमा पाठेघर, डिम्ब बाहिनी नली वा डिम्बाशयको संक्रमण हुनसक्छ। यदि उनको पाठेघरको मुख नरम छ भने उनी गर्भवती हुनसक्छिन्।

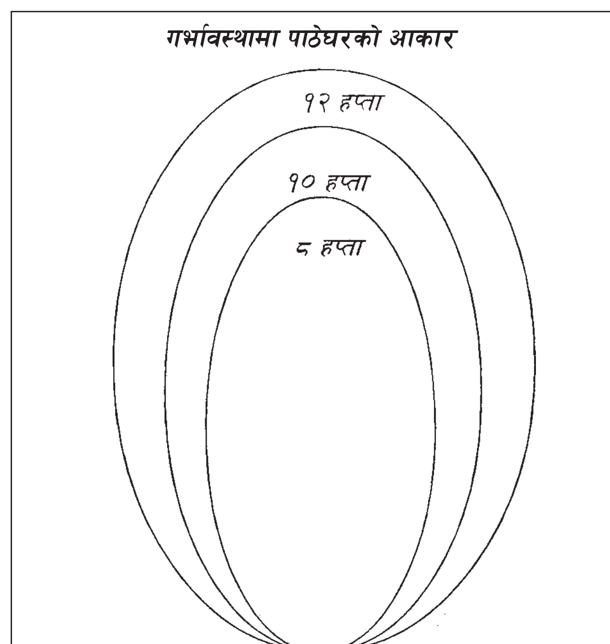


३. बाहिर रहेको आफ्नो हातले पेटको तल्लो भागलाई बिस्तारै दवाएर पाठेघर छाम्नु (feel) पर्छ। यसो गर्नाले पाठेघर (womb), डिम्ब बाहिनी नली (tubes) र डिम्बाशय (ovaries) पेटभित्र रहेको हात नजिक आइपुग्छन्। पाठेघर (womb) अगाडि वा पछाडि ढल्केको हुनसक्छ। पाठेघरको मुख अगाडि भेटिएन भने पाठेघरको मुखलाई बिस्तारै हल्का ढंगले माथि उचाली पाठेघरको मूल भाग छाम्नु पर्छ। पाठेघरको मुख तल भेटियो भने त्यो पछाडि ढल्केको हुन्छ।

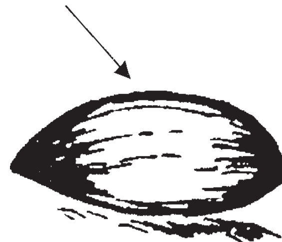
४. पाठेघरको पहिचान भएपछि त्यसको आकार र नाप अन्दाज गर्नुपर्छ। यसो गर्नका लागि भित्र रहेका औंलाहरूलाई छेउतर्फ सारेर बाहिर रहेका आफ्ना औंलाहरूलाई पाठेघर वरिपरि घुमाउनु पर्छ। छाम्दा पाठेघर बाटुलो, दह्रो, चिल्लो (smooth) र कागती भन्दा स्यानो आकारको हुनुपर्छ।

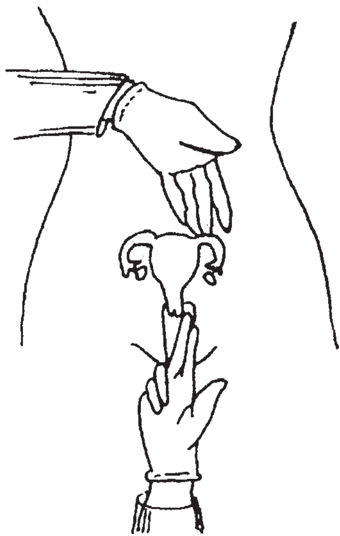
यदि पाठेघर :

- नरम र ठूलो छ भने उनी गर्भवती हुन सक्छिन्।
- कडा र गाँठो (lump) परेको छ भने मासु बढेको (fibroid growth) हुनसक्छ। (पृष्ठ ३८० हेर्नुहोस्)।
- छाम्दा पीडा हुन्छ भने भित्री संक्रमण हुनसक्छ।
- सजिलै वरपर सर्दैन भने पुरानो संक्रमणको खत (scar) बाँकी हुनसक्छ। (पृष्ठ २७२ मा प्रजनन अंग संक्रमण रोग pelvic inflamatory diseases–PID हेर्नुहोस्)।



५. पाठेघरको नली र डिम्बाशय छाम्नुहोस् । सामान्य अवस्थामा पाठेघरमा पाठेघरको नली र डिम्बाशय कडा हुन्छ । डिम्ब बाहिनी नली र डिम्बाशय (ovaries) छाम्दा कडा छन् भने ती सामान्य नै हुन् तर कागजी बदाम (almond) को आकारभन्दा ठूलो छ वा ज्यादै दुख्छ भने उनलाई संक्रमण भएको हुनसक्छ । ती अंगहरूमा छाम्दा दुख्ने गाँठो छ र महिलाको महिनावारी समयमा भएको छैन भने उनको डिम्ब बाहिनी नलीमा गर्भ रहेको हुनसक्छ । उनलाई तुरुन्त उपचारको आवश्यकता पर्दछ ।





६. आफ्ना औंलाहरू चलाएर योनिको भित्री भाग स्पर्श (feel) गर्नुपर्छ । उनको दिसा पिसाब चुहिन्छ भने कुनै अंग च्यातिएको (tear) हुनसक्छ (पृष्ठ ३७० हेर्नुहोस्) । त्यहाँ कुनै असामान्य गाँठो (lump) वा पीडा छ, छैन भन्ने कुरा ठम्याउनु पर्छ ।

७. महिलालाई खोक्न लगाउने अथवा दिसा बस्दा जस्तो गरी तलतिर बल गर्न लगाई योनि बाहिर केही निस्कन्छ कि भनेर हेर्नुपर्छ । यदि त्यस्तो केही कुरा बाहिर देखिन्छ भने उनको पाठेघर वा पिसाब थैली तल खसेको हुनसक्छ (पृष्ठ १३१ हेर्नुहोस्)

८. जाँच गर्ने काम सकिएपछि आफ्नो पन्जालाई सफा र संक्रमण निवारण गर्नुपर्छ (पृष्ठ ४६५ हेर्नुहोस्) । साबुन पानीले आफ्ना हातहरू राम्ररी धुनुपर्छ ।

पोलिएका बिरामीको हेरविचार (Caring for Burns)

महिला र केटाकेटीमा पोलाइको समस्या धेरै नै हुनेगर्छ (पृष्ठ ३९४ हेर्नुहोस्) । जुनसुकै प्रकारका पोलाइमा सबैभन्दा पहिले बरफ, चिसो पानी वा चिसो पानीमा डुबाएको कपडाले पोलेको ठाउँमा १५ मिनेटसम्म चिसो बनाई राख्नुपर्छ । चिसो बनाइसकेपछि पोलाइ कति छ, त्यहीअनुसार उपचार गर्नुपर्छ । पोलेको घाउलाई सकेसम्म सफा राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । घाउलाई फोहोर, धुलो झिंगा र अन्य किराहरूबाट जोगाउनु पर्छ । पोलेको घाउमा चिल्लो पदार्थ (grease), जनावरको छाला, कफी, जडीबुटी, माटो वा गोबर राख्नु हुँदैन । पोलेको व्यक्तिले पर्याप्त मात्रामा शरीर विकास गर्ने खाना (प्रोटिन) खानुपर्छ । यस्तो अवस्थामा मुख बार्नु पर्दैन ।
सामान्य रुपमा पोलाइ ३ प्रकारका हुन्छन् :



१. सामान्य पोलाइ (पहिलो डिग्री)

यस प्रकारको पोलाइले छालामा फोका उठाउँदैन तर छाला गाढा वा रातो बनाउन सक्छ । चिसो बनाइसकेपछि यसलाई थप उपचारको आवश्यकता पर्दैन, दुखाइ कम गर्न एस्प्रिन वा पारासिटामोल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : संक्रमण नहोस् भन्नका लागि पोलेको घाउसफा गर्नु अघि आफ्नो हात राम्ररी धुनुपर्छ ।

२. छालामा फोका उठ्ने पोलाइ (दोस्रो डिग्री)

छालामा पोलेर उठेको फोकालाई फुटाउनु हुँदैन। फोका फुटाएर वा संक्रमण निवारण गरिएको सुईले वा सिरिन्जले पनि त्यसभित्रको तरल पदार्थ निकाल्नु हुँदैन- फोका आफै फुटेमा संक्रमण निवारण गरिएको कैंची प्रयोग गरी मरेको छाला हटाउनु पर्छ। निर्मलीकरण गरिएको गज, कपास वा संक्रमण निवारण गरिएको कपडामा हल्का साबुन लगाई घाउ सफा गर्नुपर्छ। सफा गर्न हाइड्रोजन पेरोक्साइड पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यदि घाउ माथिबाट कपडा हटाउने प्रयास गर्दा कपडा टाँसिन्छ भने उमालेर चिस्याएको पानीले त्यसलाई भिजाउनु पर्छ अनि मात्र हल्कासँग कपडा हटाउनु पर्छ।

संक्रमणबाट जोगाउन घाउमाथि सफा गरिएको गज वा संक्रमण निवारण गरी १५ मिनेटसम्म नुनपानीमा डुबाएको सफा कपडा दिनको ३ पटक राख्नुपर्छ। प्रत्येक पटक कपडा हटाउँदा सानो चिम्टाको सहायताले घाउमा रहेको मरेको छाला वा मासुलाई, ताजा र गुलावी छाला देखिने गरी हटाउनुपर्छ।

नुनको घोल बनाउने विधिः
१ लिटर पानीमा १ चिया चम्चा नुन राख्नुपर्छ। प्रयोग गर्नुअगाडि पानी र कपडालाई उमालेर चिस्याई घाउमाथि राख्नुपर्छ।



संक्रमण भएमा घाउको दुखाइ बढ्छ, अझ बढी सुन्निन्छ र घाउको वरिपरिको छाला रातो र कडा बन्दै जानछ। यस अवस्थामा पेन्सिलिन वा एम्पिसिलिन जस्तो एन्टिबायोटिक दिनको ४ पटकका दरले ७ दिनसम्म दिनुपर्छ तर ५ दिनपछि पनि संक्रमण नहटेमा त्यसको साटो इरिथ्रोमाइसिन दिनको ४ पटकका दरले ७ देखि १० दिनसम्म दिनुपर्छ। खाने मात्रा निर्धारणका लागि स्वास्थकर्मीको सहयोग लिनु राम्रो हुन्छ। पोलेको व्यक्तिलाई प्रशस्त झोल पदार्थ खान दिनुपर्छ।

३. गहिरो पोलाई (तेस्रो डिग्री)

यस्तो प्रकारको पोलाइले छाला नै नष्ट गर्दछ र मासु पनि डढाउँछ। यस प्रकारको पोलाइ जहिले पनि गम्भीर प्रकृतिको हुन्छ। यसरी पोलिएका व्यक्तिलाई तुरुन्तै उपचारका लागि लैजानु पर्छ। उपचारका लागि अन्यत्र पुऱ्याउनु अगाडि घाउलाई कीटाणुरहित गरी भिजाइएको कपडा वा रुमालले छोप्नु पर्छ। कपडा भिजाउन प्रयोग गरिएको पानी उमालेर चिस्याइएको हुनुपर्छ। बिरामीलाई प्रशस्त तरल (झोल) पदार्थ दिनुपर्छ।

औषधि उपचारको सम्भावना नभएमा दोस्रो डिग्रीको पोलाइलाई जस्तै हेरविचार र उपचार गर्नुपर्छ। घाउलाई फोहोर, धुलो झिंगा र अन्य किराहरूबाट जोगाउन निर्मलीकरण गरिएको गज, कपास वा तन्नाले छोप्नुपर्छ। यस्तो कपडा दिनको ४ पटक वा घाउ सुख्खा भएमा दिनको २ पटक फेर्नुपर्छ।

पोलिएका व्यक्तिले नियमित पिसाव नफेरुन्जेल सम्भव भएसम्म पटक-पटक पुनर्जलीय पेय दिनुपर्छ (पृष्ठ ४७८ हेर्नुहोस्)। बिरामी कोठामा अचेत भएमा वा पुनर्जलीय पेय निल्न नसक्ने भएमा भने उक्त पेय गुदद्वारबाट दिनुपर्छ (यो कसरी दिने भनेर जान्न पृष्ठ ४७९ हेर्नुहोस्)।

गहिरो गरी पोलिएको घाउबाट शारीरिक तरल (body fluids) पदार्थ बाहिर निस्किरहने हुँदा बिरामीलाई क्षोभ हुनसक्छ।

बिरामीलाई आराम र ढाढस दिनुपर्छ र आवश्यक भएमा क्षोभको उपचार गर्नुपर्छ। आफूसँग भएमा कडा खालको पीडा कम हुने औषधि बिरामीलाई दिनुपर्छ। चिसो हल्का नुन पानीले घाउ धोएमा पनि पीडा कम हुन मद्दत गर्छ।

क्षोभको उपचार गर्न तरल पदार्थ कसरी दिने ?



महिलाको धेरै नै रगत गायो भने जस्तै बच्चा जन्मेपछि, गर्भपतनको जटिलता भएमा उनी गम्भीर तरिकाले पोलिएकी छन् भने, उनलाई क्षोभ हुन सक्छ (पृष्ठ २५४ हेर्नुहोस्) ।

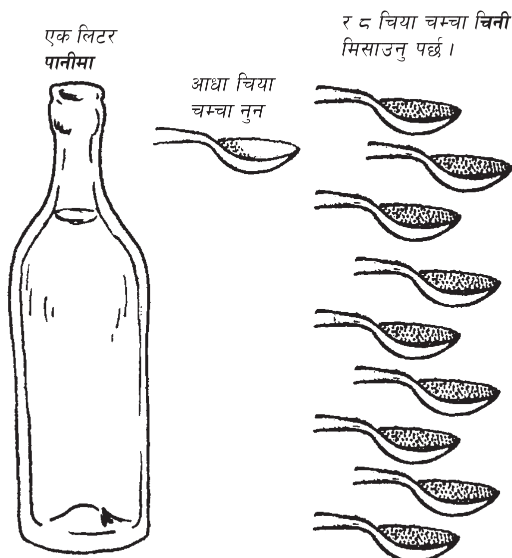
यस्तो अवस्थामा उनको जीवन रक्षाका लागि महिलालाई प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ (fluids) को आवश्यकता पर्दछ । उनी होसमा छिन् र पिउन सक्छिन् भने उनलाई झोल पदार्थ पिउन दिनुपर्छ । यदि तपाईलाई आउँछ भने नसाबाट सलाइन दिनुपर्छ । यसको साटो इनेमा (enema) पनि दिन सकिन्छ । (अर्को पानामा हेर्नुहोस्) तर इनेमा (enema) आकस्मिक अवस्थामा मात्र दिनुपर्छ । धेरैपटक इनेमा (enema) दिंदा हानि पनि हुनसक्छ ।

पुनर्जलीय पेय कसरी बनाउने

पुनर्जलीय पेय बनाउने दुई तरिकाहरू

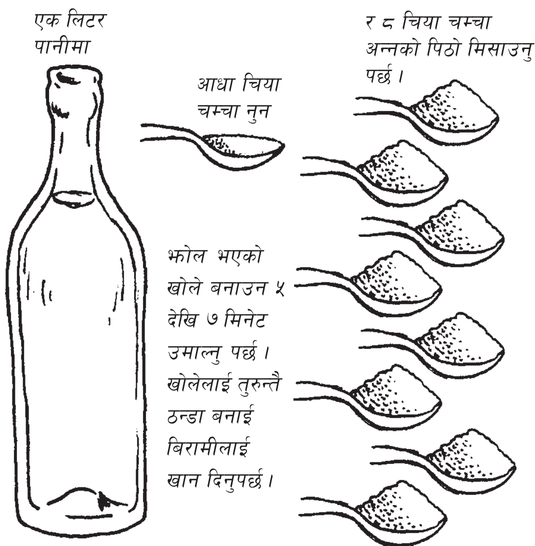
सकिन्छ भने दुबै प्रकारले तयार गरिने पेयमा आधा कप फलफूलको रस, नरिवल पानी वा पाकेको केरा मुछेर मिसाएमा अझ प्रभावकारी हुन्छ । यी चिजहरूमा खानेकुरा ग्रहण गर्ने क्षमतामा बृद्धि गराउने पोटासियम नामक खनिज पदार्थ हुन्छ ।

१. चिनी र नुनबाट ।



होस पुऱ्याउनुपर्ने कुरा : ***चिनी मिसाउनुअघि नुनपानी चाख्नु पर्छ र त्यो आँसु जस्तै वा त्यसभन्दा कम नुनिलो हुनुपर्छ । पानीमा नुन र चिनी हालेपछि पुनः उमाल्नु हुँदैन ।***

२. अन्नको पिठो र नुनबाट । चामलको पिठो सबैभन्दा उत्तम हुन्छ तर मकैको पिठो प्रयोग गरे पनि हुन्छ ।



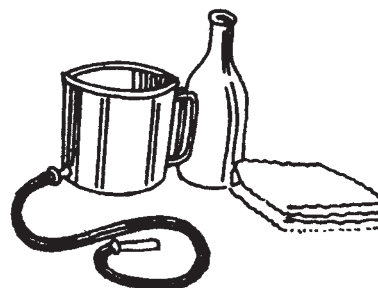
होस पुऱ्याउनुपर्ने कुराः ***बिरामीलाई दिनुअगाडि प्रत्येक पटक पेय चाख्नु पर्छ । अन्नबाट बनाइएको पेय केही घण्टामै बिरामीलाई दिइसक्नुपर्छ ।***

पुनर्जलीय पेयले झाडापखाला खास गरी चौलानी जस्तो झाडापखालाले गराएको बियोजन (Dehydration) को रोकथाम गर्न र उपचार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

गुदद्वारबाट तरल पदार्थ कसरी दिने (How to give rectal fluids)

आवश्यक सामग्री

- सफा इनिमा (enema) थैली वा नली सहितको टिन वा बट्टा ।
- बिरामीलाई ओछ्याउने कपडा ।
- ६०० मि.ली. (आधा लिटरभन्दा अलिकति धेरै) मनतातो (तातो होइन) खाने पानी छ भने चिनी र नुनको पुनर्जलीय पेय वा IV solution को प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



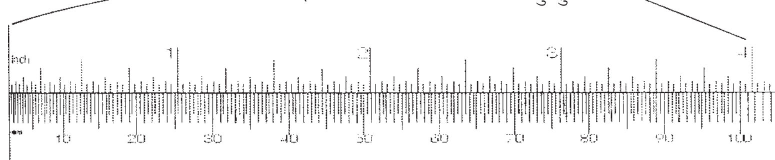
कसरी गर्ने :

१. महिलालाई के गर्न आँटिएको र किन गर्न आँटिएको भनी बताउनु पर्छ ।
२. आफ्ना हातहरू सफासँग धुनुपर्छ ।
३. महिलालाई सकिन्छ भने देब्रेपट्टि कोल्टे परेर सुत्न लगाउनुपर्छ । सम्भव भए उनको शरीर टाउको भन्दा केही उचाइमा हुनुपर्छ ।
४. छन् भने सफा पन्जा लगाउनु पर्छ ।
५. नलीभित्रको हावा बाहिर निकाल्नका लागि नलीको टुप्पो सम्म पानीलाई आउन दिनुपर्छ । त्यसपछि टुप्पालाई च्यापेर पानीको बहावलाई रोक्नुपर्छ ।
६. नलीको टुप्पोलाई पानीले भिजाई गुदद्वारबाट भित्र छिराउनु पर्छ । महिलालाई सजिलो होस् भन्नका लागि उनलाई लामो सास लिन लगाउनु पर्छ ।



याद गर्नुहोस् ! उनको शरीर टाउकोभन्दा उचाइमा राख्नु पर्छ

नलीको भाग ४ इन्चभन्दा बढी भित्र पसाउनु हुँदैन



७. थैली अथवा टिनलाई पानी बिस्तारै बग्न सक्ने गरी उचाइमा (कम्मर बराबर) समातेर राख्नु पर्छ । यस कार्यमा जम्मा २० मिनेट जति समय लाग्छ । थैली ज्यादा उचाइमा भयो भने पानी उनको शरीरबाट बाहिर निस्कन सक्छ । यसकारण थैलीको उचाइलाई अलिअलि कम गर्दै पानीलाई बिस्तारै छोड्नु पर्छ ।
८. हल्का तवरले नलीलाई बाहिर निकाल्नु पर्छ । उनलाई पानी शरीरभित्रै राख्न कोसिस गर्न लगाउनु पर्छ र दिसा पिसाव गर्ने चाहना बिस्तारै हराउछ भनेर बताउनु पर्छ । महिला अचेत छन् भने उनको पुठ्ठा (buttocks) लाई थिचेर एकै ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
९. महिलाको शरीरलाई राम्ररी पुछेर सफा र ओभानो बनाउनु पर्छ । अनि पन्जा फुकालेर आफ्ना हात धुनुपर्छ ।
१०. महिलाको सहायताका निम्ति तुरुन्तै लाग्नु पर्छ । यति उपचार गर्दा पनि महिला अझै क्षोभकै स्थितिमा रहिरहिन् भने एक घण्टापछि पुनः इनिमा दिनुपर्छ । उनी क्षोभमा छैनन् भने उनलाई औषधि उपचारका निम्ति लैजाँदा अलिअलि पुनर्जलीय पेय बिस्तारै पिलाउँदै लैजानु पर्छ ।

सुई कसरी दिने

धेरैजसो अवस्थामा सुई दिनुपर्ने अवश्यकता हुँदैन । सुईबाट दिइने धेरै औषधिहरू मुखबाटै दिंदा बढी सुरक्षित हुन्छ तर तल उल्लेख गरिएका अवस्थामा सुई दिनु आवश्यक हुनसक्छ :

- मुखबाट दिने किसिमका औषधि उपलब्ध नभएमा,
- बिरामीले औषधि निल्न नसकेमा वा औषधि निल्ने बित्तिकै वान्ता गरेमा,
- बच्चा भएपछि वा गर्भपातपछि धेरै रगत बग्ने जस्ता आकस्मिक अवस्थामा ।

सुई सही तरिकाले दिनुपर्छ । गलत तरिकाले सुई दिनालो वा सुई शरीरको गलत ठाउँमा लगाउनाले वा सुई दिने मान्छेको हात राम्रोसँग सफा नगरी सुई दिंदा संक्रमणको खतरा हुन्छ । “कसरी सुई दिने” भन्ने सम्बन्धमा पृष्ठ ४८१ मा दिइएका निर्देशनलाई होसियार पूर्वक पालना गर्नुपर्छ ।

संक्रमणको रोकथाम

राम्ररी सफा नगरिएका सुई र सिरिन्जको प्रयोगले एच.आई.भी. वा कलेजोको रोग (हेपाटाइटिस्) जस्ता रोगहरू अन्य व्यक्तिमा सर्नसक्छन् । यी सामग्रीहरूले सुई दिएको स्थान वा रगतमा गम्भीर संक्रमण निम्त्याउने पनि सक्छन् ।

- एकजनालाई प्रयोग गरेको सिरिन्ज र सुईलाई सफा र कीटाणुरहित नगरी अर्को व्यक्तिलाई **कदापि** प्रयोग गर्नु हुँदैन (पृष्ठ ४६६ मा दिइएका निर्देशनहरू अनुकरण गर्नुहोस्)
- सुईलाई उमाली सकेपछि त्यसलाई संक्रमण निवारण नगरिएका बस्तुहरूले छुवाउनु हुँदैन ।
- एकपटक मात्र उपयोग गर्न सकिने सुई प्रयोग गरिएमा तिनलाई कसरी नष्ट (dispose) गर्ने भनेर थाहा पाउन पृष्ठ ४६६ हेर्नुहोस् ।

सुई कहाँ दिने

सुई खास गरेर २ प्रकारका हुन्छन् ।

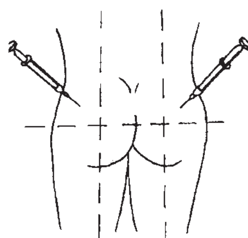
- मांसपेशीमा दिइने सुई (intramuscular or IM)
- छालामुन्तिर रहने चिल्लो पदार्थको तहमाझ दिइने सुई (subcutaneous) ।

सुई कहाँ दिने भन्ने कुरा कति औषधि आवश्यक पर्छ, सुई लिने व्यक्ति कत्रो छ र प्रयोग गरिन लागिएको औषधि के हो भन्ने कुरामा भर पर्छ । दुबै प्रकारका सुई कसरी दिने भनी जान्न पृष्ठ ५१८ हेर्नुहोस् ।

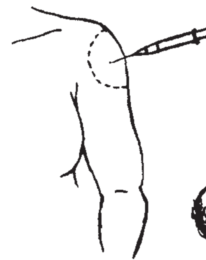
यस पुस्तकमा दिइएका अधिकांश सुईद्वारा दिइने औषधिहरू मांसपेशीमा (IM) दिनुपर्ने हुन्छ । सुई नितम्ब, तिघ्रा वा माथिल्लो पाखुरा जस्ता ठूला मांसपेशी भएका स्थानमा दिइन्छ । केही अवस्थाहरूमा पाखुराभन्दा नितम्ब वा तिघ्रामा सुई दिंदा राम्रो हुन्छ । ती अवस्था हुन् :

- २. मि. लि. भन्दा बढी औषधि दिनुपर्ने भएमा । (तर एक पटकमा ३ मि.लि. भन्दा बढी औषधि दिनु हुँदैन । दिनैपर्ने अवस्था आइपरेमा दुईपटक गरी दिनुपर्छ) ।
- सुई दिंदा बढी दुख्ने भएमा,
- सुई लिने व्यक्ति ज्यादै सानो भए वा कुपोषित भएमा ।

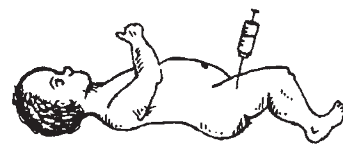
नितम्बमा सुई दिदा सधैं त्यसको माथिल्लो बाहिरी चतुर्थांशमा दिनुपर्छ ।



माथिल्लो पाखुरामा दिंदा पाखुरालाई हल्का (relaxed) राखी कुमको हाडका २ औंलामुनि नापेर दिनुपर्छ ।



तिघ्रामा सुई दिंदा तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भागमा दिइनुपर्छ । (यो विधिद्वारा बालकहरूका लागि उपयुक्त छ ।)

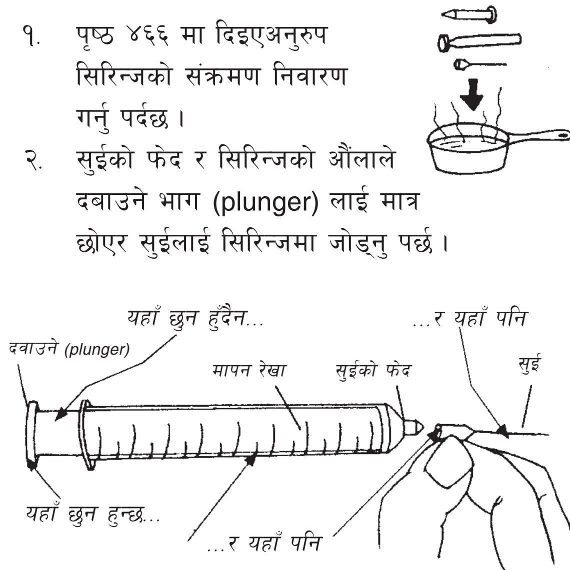


सुई दिन सिरिन्ज कसरी तयार गर्ने ?

सिरिन्ज तयार गर्नुअगाडि साबुन पानीले आफ्ना हातहरू धुनुपर्छ। यदि पुनः प्रयोग गरिने किसिमको सिरिन्ज भएमा पोकालाई होसियार पूर्वक खोली २.नं. निर्देशनबाट सुरु गर्नुपर्छ।

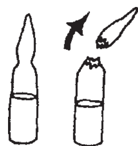
१. पृष्ठ ४६६ मा दिइएअनुरुप सिरिन्जको संक्रमण निवारण गर्नु पर्दछ।

२. सुईको फेद र सिरिन्जको औंलाले दबाउने भाग (plunger) लाई मात्र छोएर सुईलाई सिरिन्जमा जोड्नु पर्छ।

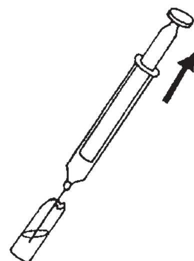


३. कुनै-कुनै औषधि सोझै प्रयोग गर्ने अवस्थामा पाइन्छन्। यस्ता औषधिको प्रयोग नं. ४, ५ र १० अनुरुप गर्नुपर्छ। जुन औषधिमा डिस्टिल गरिएको पानी (distilled water) राख्नुपर्ने हुन्छ त्यस अवस्थामा नं. ४ देखि १० सम्म क्रमैसँग अनुसरण गर्नुपर्छ।

४. औषधि वा औषधि घोल्ने पानी (distilled water) राखिएको सिसी (ampule) सफा गरी टुप्पोमा काट्नु पर्छ।

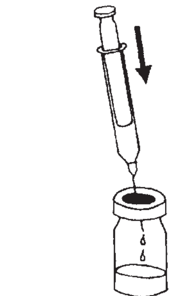


५. त्यसपछि सिरिन्जमा भर्नुपर्छ। यसो गर्दा सुईले सिसीको (ampule) बाहिरी भाग छुनु हुँदैन।



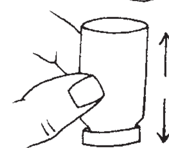
६. स्प्रिट वा तातो पानीले भिजाएको कपडा वा कपासले औषधि राखिएको सिसीको बिर्को पुछ्नु पर्छ।



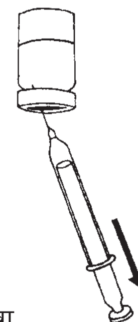


७. सुईद्वारा distilled water धुलो औषधिको सिसीभित्र पुऱ्याउनु पर्छ।

८. पानी र औषधि राम्ररी नघोलिएसम्म सिसिलाई हल्लाउनु पर्छ।



९. सिरिन्ज औषधिले भर्नु पर्छ।



१०. सिरिन्जमा भएको सम्पूर्ण हावा बाहिर निकाल्नु पर्छ। यसका निमित्त सुईलाई माथि फर्काएर सिरिन्जलाई ठाडो पारी यहाँ बिस्तारै थप्थपाउनु पर्छ। यसो गर्दा सिरिन्जमा भएको हावा त्यसको टुप्पोमा जम्मा हुन्छ। तब बिस्तारै सिरिन्जको plunger थिची त्यहाँ भएको सबै हावा सुईबाट बाहिर निकाल्नु पर्छ।



सुईले कुनै वस्तु नछोओस् भनी ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ- अल्कोहलले भिजाएको कपास वा कपडाले पनि। सुईले कुनै वस्तुलाई छोयो भने त्यस (सुई) लाई फेरि उमाल्नुपर्छ।

मांसपेशीमा (IM or Intramuscular) सुई कसरी दिने ?

तलका चित्रहरूमा नितम्बमा सुई दिने तरिका बयान गरिएको छ । उपाय नं.२ देखि ६ सम्म पाखुरामा वा तिघ्रामा सुई दिदा पनि अनुसरण गर्न सकिन्छ ।

१. सुई लिने मानिसले बस्नु वा कोल्टे सुत्नुपर्छ । मांसपेशी खुकुलो बनाउनु पर्छ ।

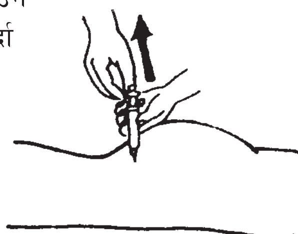
२. सुई दिइने स्थानलाई अल्कोहलले भिजाएको कपास वा साबुन पानीले सफा गर्नुपर्छ । सफा गरिएपछि अल्कोहललाई आफै सुक्न दिएमा सुई दिदा कम दुख्छ ।



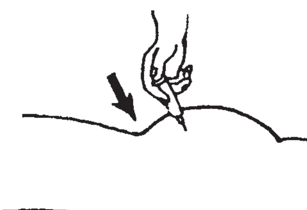
३. सुईलाई सिधै भित्रसम्म गाड्नु पर्छ । एकै पटकमा छरितो तालले स्वाट्ट सुई गाड्दा कम दुख्छ ।



४. सुईबाट औषधि पसाउनुअघि plunger लाई अलिकति बाहिर तान्नु पर्छ (plunger खुस्किएर बाहिर आउने गरी हैन) । यसो गर्दा सिरिन्जमा रगत आएमा सुई त्यस स्थानबाट हटाएर सफा गरिएको स्थानको अर्को ठाउँमा गाड्नु पर्छ ।



५. प्लन्जरलाई फेरि अलिकति बाहिर तान्नुपर्छ । यसो गर्दा रगत आएन भने बिस्तारै औषधि शरीरभित्र पसाउनु पर्छ ।

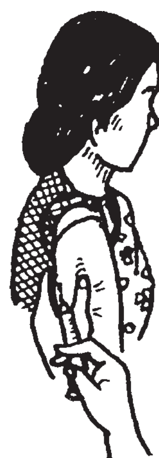




६. सुई झिकेर पुनः सुई लगाएका ठाउँमा सफा गर्नुपर्छ ।

छालामुन्तिर सुई कसरी दिने (Subcutaneous Injection)

- पाखुराको बाहिरी बाक्लो भागलाई अँठ्याएर छालालाई चित्रमा देखाए जसरी समाउनु पर्छ ।
- सुईलाई कोण बनाएर छालाभित्र गाड्नु पर्छ । सुई मांसपेशी भित्र नगाडियोस् भनी होस पुऱ्याउनु पर्छ ।



एलर्जिक प्रतिक्रिया र एलर्जिक क्षोभको उपचारका निमित्त तयार रहनुपर्छ

विशेष गरी पेनिसिलिन र एम्पिसिलिन जस्ता केही एन्टीबायोटिकहरूले प्रायशः सुई दिएको ३० मिनेटभित्र एलर्जिक (Allergic) प्रतिक्रिया देखाउन सक्छन्। एलर्जिक प्रतिक्रिया बढेर एलर्जिक क्षोभ (Allergic Shock) को रुप लिन सक्छ र यो भनेको आकस्मिक अवस्था हो। एलर्जिक प्रतिक्रिया र एलर्जिक क्षोभबाट जोगिन सुई दिनुअगाडि बिरामीलाई "यस औषधिले तपाईलाई कहिल्यै डाबर उठ्ने, चिलाउने, सुन्निने वा सास फेर्न कठिनाई हुने जस्तो प्रतिक्रिया भएको छ ?" भनी सोध्नुपर्छ। त्यस्तो हुने गरेको भएमा त्यो औषधि र त्यस औषधिको समूहका अन्य औषधिका कुनै पनि रुप (form) उनलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन। सुई दिदा एलर्जिक प्रतिक्रिया र एलर्जिक क्षोभका चिन्हहरू देखिन्छन्, देखिदैनन् भनी अवलोकन गर्नुपर्छ र तिनका उपचारलाई आवश्यक पर्ने औषधिहरू तयार राख्नुपर्छ।

हल्का एलर्जिक प्रतिक्रिया

चिन्ह :
- चिलाउने
- हाछ्युँ आउने
- डाबर आउने

उपचार :

२५ मि.ग्रा. डाइफेनहाइड्रामिन (Diphenhydramine) दिनको ३ पटक मुखबाट दिनुपर्छ। गर्भवती महिला र दुध ख्वाइरहेकी महिला एन्टिस्टामिन औषधि खानुभन्दा बरु साधारण एलर्जी सहनु नै राम्रो हुन्छ।

सामान्यदेखि गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया

चिन्ह :
- चिलाउने
- डाबर उठ्ने
- मुख र जिब्रो सुनिने
- सास फेर्न कठिनाइ हुने

उपचार :

१. तुरुन्तै ०.५ मि.ग्रा. इपिनेफ्रिन (Epinephrine) को सुई छालामुनि दिनुपर्छ (पृष्ठ ४८२ का चित्र हेर्नुहोस्)। स्थितिमा सुधार आएन भने २० मिनेटपछ्छि फेरि अर्को सुई दिनुपर्छ।
२. २५ मि. ग्रा. डाइफेनहाइड्रामिन (Diphenhydramine) वा प्रोमेथाजिन (Promethazine) मुखबाट वा अथवा मांसपेशीमा सुईद्वारा दिनुपर्छ। स्थितिमा सुधार आएन भने ८ घण्टा वा त्यसभन्दा अगाडि नै फेरि अर्को सुई दिनुपर्छ।
३. एलर्जिक प्रतिक्रिया एलर्जिक क्षोभमा परिणत नहोस् भनी निश्चित गर्न ४ घण्टासम्म बिरामीलाई निगरानीमा राख्नुपर्छ।

एलर्जिक क्षोभ

चिन्ह :
- चिलाउने वा डाबर उठ्ने
- कमजोर (feeble) र नाडीको गति तेज हुने वा धड्कन (प्रतिमिनेट १०० भन्दा बढी)
- मुख र जिब्रो सुन्निने
- सास फेर्न कठिनाई हुने
- अचेत हुने
- अचानक शरीर फुस्रो (pale), चिसो र ओसिलो छाला हुने (चिसो पसिना आउनु)

उपचार :

१. तुरुन्तै ०.५ मि.ग्रा. इपिनेफ्रिन (Epinephrine) को सुई छालामुनि दिनुपर्छ (पृष्ठ ४८२ चित्र हेर्नुहोस्)। स्थितिमा सुधार आएन भने २० मिनेटपछि फेरि अर्को सुई दिनुपर्छ।
२. ५० मि.ग्रा. डाइफेनहाइड्रामिन (Diphenhydramine) वा प्रोमेथाजिन (Promethazine) मांसपेशी सुईद्वारा दिनुपर्छ। सिथतिमा सुधार आएन भने ८ घण्टा वा त्यो भन्दा अगाडि नै फेरि अर्को सुई दिनुपर्छ।
३. ५०० मि.ग्रा. हाइड्रोकोर्टिसन (hydrocortisone) मांसपेशी सुईद्वारा दिनुपर्छ। आवश्यकता परेमा ४ घण्टामा फेरि अर्को सुई दिने। वा २० मि.ग्रा. डेक्सामिथासोन (dexamethasone) मांसपेशीमा सुईद्वारा दिनुपर्छ। आवश्यकता परेमा ६ घण्टामा फेरि अर्को सुई दिने।
४. यी लक्षण र चिन्हहरू फेरि देखा नपरुन् भनेर बिरामीलाई ८ देखि १२ घण्टा निगरानीमा राख्नुपर्छ। यी लक्षण र चिन्हहरू फेरि देखापरेमा स्टेराइड औषधिहरू (steriod medicines) मुखबाट दिनुपर्छ। उनलाई ५०० देखि १००० मि.ग्रा. हाइड्रोकोर्टिसन दिनुपर्छ र आवश्यकता परेमा ४ घण्टापछि फेरि दिनुपर्छ वा उनले २० मि. ग्रा. डेक्सामिथासोन (dexamethasone) लिनुपर्छ र आवश्यकता परेमा ६ घण्टापछि फेरि दिनुपर्छ।

अकुप्रेसर मालिस (Acupressure Massage)

शरीरका विशेष विन्दुहरूमा दवाव दिएर महिलाहरूका केही सामान्य स्वास्थ्य समस्यालाई निको पार्न सकिन्छ। यी बिन्दुहरू अकुप्रेसर नामक प्राचीन चिनिया स्वास्थ्योपचार विधिबाट लिइएका हुन्। स्थानीय उपचारकर्ताहरूले अन्य प्रकारका मालिसहरू पनि जानेका हुन सक्छन्।

कुनै बिन्दुमा कति लामो समयसम्म दवाव दिने भन्ने कुरा आफैमाथि निर्भर गर्छ (दवावको औसत समय ३ देखि १० मिनेट सम्मको हुन्छ)। महिलाहरूमा यी विन्दुहरूमा दवाव दिंदा केही दुख्ने हुन सक्छ। कुनै विन्दुमा दवाव दिंदा धेरै नै दुख्यो भने त्यहाँ बारम्बार दवाव दिनु हुँदैन। यदि कुनै घाउ भएको वा चोटपटक लागेको छ भने त्यस ठाउँमा अकुप्रेसर गर्नु हुँदैन।

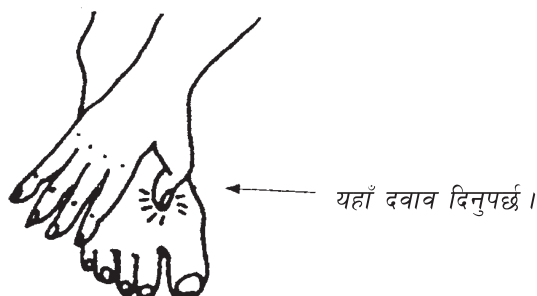
कुनै-कुनै अवस्थामा एउटै समस्याका निम्ति विभिन्न विन्दुहरू हुनसक्छन्। यी सबै विन्दुहरूमा दवाव दिने प्रयास गर्न सकिन्छ। त्यसो गर्न मन लागेन भने सबै विन्दुहरूमा जुनसुकै क्रममा पनि दवाव दिन सकिन्छ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : ***गर्भावस्थामा कुनै-कुनै विन्दुमा दवाव दिनाले समस्या पनि निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाई गर्भवती हुनुहुन्छ भने निम्न चेतावनीहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।***

मासिक रक्तस्रावका कारण हुने पीडा

(यससम्बन्धी जानकारीका लागि पृष्ठ ४८ हेर्नुहोस्)

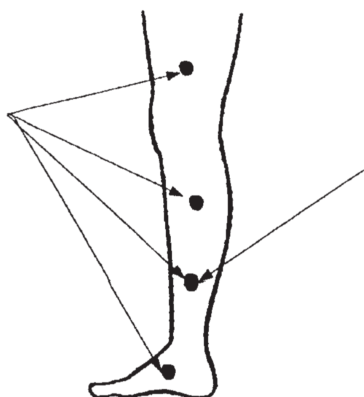
१. मासिक रक्तस्रावका कारण स्तनमा पीडा भए, थकित अनुभव भए वा तल्लो पेट डम्म भरिएजस्तो भएमा यहाँ दवाव दिनुहोस्।



२. मासिक रक्तस्रावका कारण हुने पीडा र तल्लो पेट दुखाइ कम गर्न आफ्नो हातको बुढी औंला र चोर औंला माझको नरमा भागमा दह्रो गरी दवाव दिनुपर्छ। यस स्थानमा दह्रो गरी दवाव दिनाले धेरै प्रकारका पीडा कम हुन्छन्।



खुट्टाका यी भित्री भागहरूमा पनि दवाव दिन सकिन्छ।



तर यस विन्दुमा बढी दवाव दिनु हुँदैन, चोट (Injury) लाग्न सक्छ। महिला गर्भवती छिन् भने यस विन्दुमा दवाव दिनु हुँदैन। यस विन्दुमा दिइने दवावले प्रसव (labor) सुरुवात गराउन सक्छ।

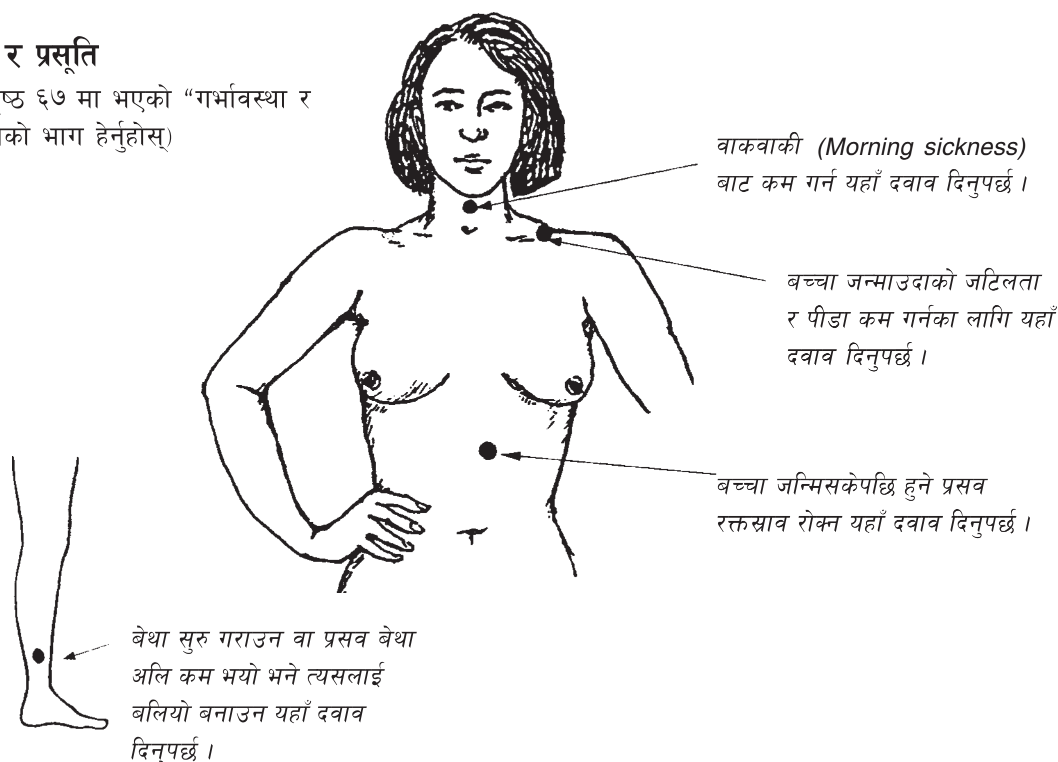
तल दिइएका मालिस (massage) पीडा र ऐंठन कम गर्न र महिनावारी हुँदा हुने दुखाइ कम गर्न सहायक हुन्छन् । (पृष्ठ ४८४ हेर्नुहोस्)

खुट्टाको बुढी औंठाका माझमा, गोलीगाँठा वरिपरि र खुट्टा (feet) को बाहिरपट्टि मालिस गर्नुपर्छ । सम्वेदनशील स्थान पहिल्याई त्यस्ता स्थानमा अलि लामो समयसम्म मालिस गर्नुपर्छ । महिला गर्भवती छिन् भने बुढी औंठाको बाहिरी भागमा, पैतालाका पिंधको मध्यभाग गोली गाँठको बाहिरी माथिल्लो भागमा मालिस गर्नु हुँदैन । यसले प्रसव (labor) सुरुवात गराउनु सक्छ ।

हात, नाडी र कानको मालिसले पनि महिनावारी हुँदा हुने समस्या कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

गर्भावस्था र प्रसूति

(पृष्ठ ६७ मा भएको "गर्भावस्था र प्रसूति" नामको भाग हेर्नुहोस्)



रजोनिवृति (Menopause)

("बुढेसकाल लाग्नु" नामको भाग हेर्नुहोस्)
साधारण असजिलोपना अन्त्य गर्न निम्न विन्दुहरूमा दिनको एकपटक १० मिनेटका लागि दवाव दिनुहोस् ।

